

элла мартино

ВКУС ТОСКАНЫ

Рецепты из самого сердца Италии

elladkin.livejournal.com



Элла
Мартино

Вкус Тосканы

Из Италии с любовью



2011

УДК 641/642
ББК 36.99
М 29

Фотографии автора

Дизайн и верстка: *Игорь Можейко*

Графика: *Елена Утемова*

Мартино Э.
М 29 Вкус Тосканы : из Италии с любовью / Элла Мартино. — М. : Эксмо, 2011. — 336 с. : ил.

ISBN 978-5-699-48382-2

Книга «Вкус Тосканы» — это «живая» Италия в ваших руках, домашние рецепты, нетуристические рестораны и необыкновенные прогулки по благодатному краю. Элла Мартино — автор известного кулинарного блога «Из Италии с любовью» — рассказывает читателям о местной кухне, дает описание итальянских городов и деревень, иллюстрирует сама свою книгу потрясающими фотографиями. Закуски, супы, горячие блюда, наливки, сладкое — все можно приготовить благодаря подробным рецептам Эллы Мартино (elladkin в ЖЖ). А также подробно узнать про тосканские травы, масла, хлеб, сыры и, конечно же, вина.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-48382-2



об авторе



Элла Мартино живет и работает в Италии. С 2007 года Элла — автор популярного блога «Из Италии с любовью/Dall'Italia con amore. Палитра красок и вкусов». На страницах Живого Журнала Элла с большой любовью и трепетом рассказывает об Италии и собирает рецепты итальянской кухни. Вот что Элла Мартино говорит о себе: «Обожаю аутентичные кулинарные книги, коллекционирую кухонную утварь, фотографирую, учусь у свекрови и стариков премудростям кулинарии. В любимой области я становлюсь вредной и занудной. Зато могу приготовить суп из топора, при этом получаю огромное удовольствие от процесса приготовления пищи и бесконечно радую и удивляю моих близких новыми блюдами».



ДРУЗЬЯ

Пока эта книга готовилась к печати, мы собрали отзывы читателей блога в Живом Журнале. Ведь кто, как не они, могут искренне рассказать о том, что им нравится!

oonabond
Интересные и живописные записки талантливой женщины, искренне влюбленной в Италию — в ее кухню, жизнь, пейзажи и краски. Масса полезной информации богато иллюстрирована красивейшими фотографиями, наполненными светом и теплом этой благословенной страны. Уже много лет Элла с любовью изучает тайны одной из популярнейших кухонь мира, черпая свои знания и из книг, и из общения с хранителями секретов кулинарных традиций Италии.

svetly
Тепло. Уютно. Очень свежо — так ветер с моря приходит на террасу, где ужинают, чтобы ворошить волосы, шевелить скатерть и усиливать ароматы оливок, анчоусов, перца, оливкового масла, свежевыпеченного домашнего хлеба — и, конечно, вина и кофе.
Ярко, как итальянское солнце. Красочно, как синь сицилийского неба.
Прозрачно, легко — и удивительно по-домашнему.
Слышится быстрая, звонкая радостная речь, хлопки мужских рук по коленям — как при долгожданной, но все равно неожиданной встрече.
Это не дверь, это широкая арка, ведущая в мир, где семья — это ценность, друзья — на всю жизнь, где голоса итальянской оперы мешаются с веселым шумом танцующих на деревенской свадьбе, а пейзажи сменяются с той же скоростью, как меняется настроение у итальянских игроков в покер.
Спасибо Вам — бесконечное, как жизнь. Вам, Вашей семье, родителям Вашего мужа — за праздник, который творят Ваши посты.
Спасибо.

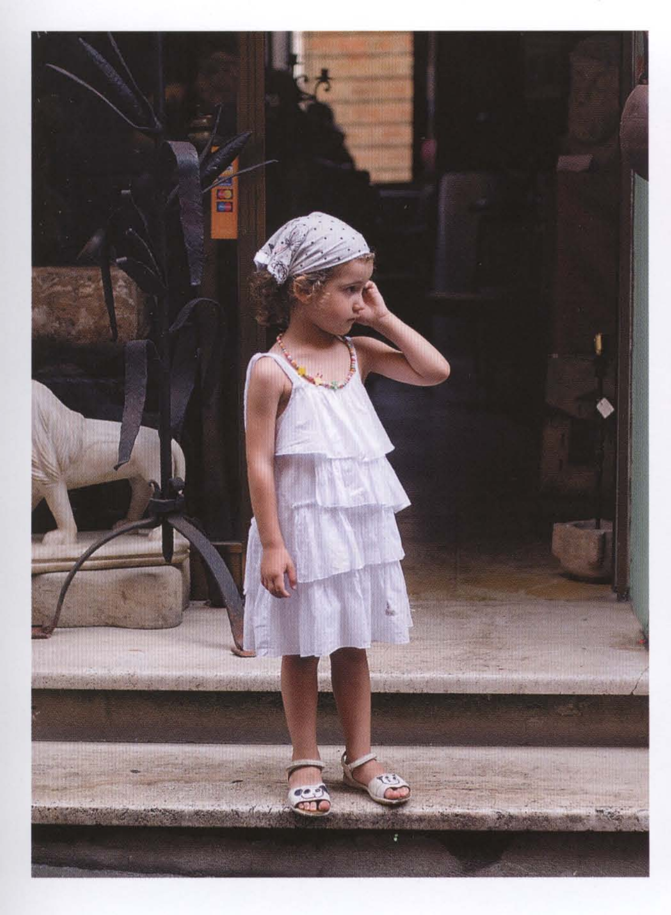
masha_murtazina
Я прекрасно помню, когда открыла для себя этот журнал. Без сомнения, тот день — один из очень-очень важных в моей жизни, как бы высокопарно это ни звучало; я просидела почти целую ночь, читая рассказы об Италии, рецепты и рассматривая фотографии.
Этот блог — с душой и сердцем. Здесь на первом месте — Любовь (с большой буквы) к Италии, Уважение к кулинарным традициям солнечной страны и прекрасные фотографии. Рецепты — на высочайшем уровне, безупречные и очень вкусные. И когда кажется, что вкуснее и изысканней не может быть, хозяйка журнала делится новым настоящим сокровищем!
Отдельные слова, помимо рецептов, хочется сказать в адрес фотографий — профессиональные, узнаваемые; если это фотография блюда — то моментально хочется съесть, если это снимок любого места в Италии — хочется все бросить и полететь туда...

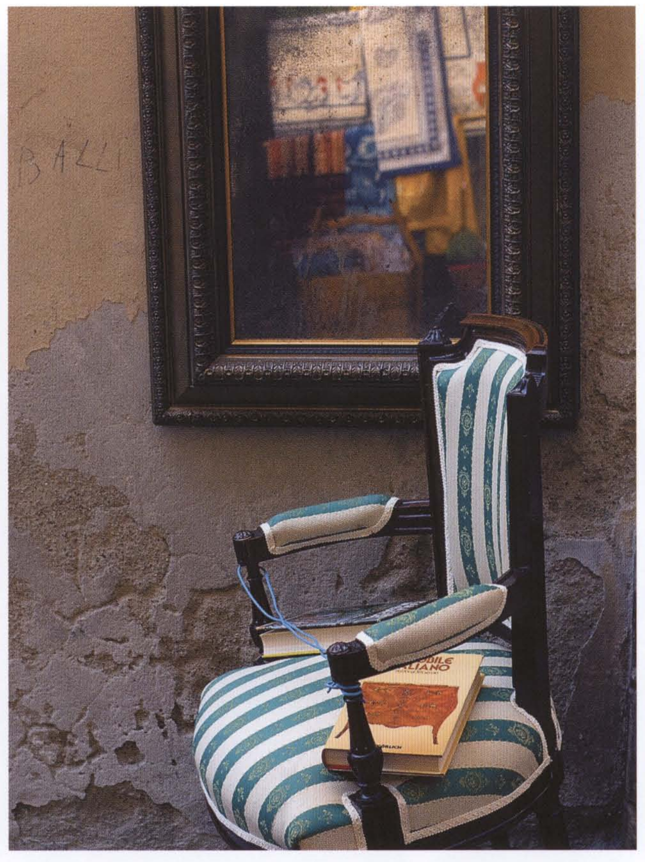
ospic
Блог. Я не очень хорошо помню, как и когда я с ним познакомилась... Но очень-очень полюбила сразу. Люблю рецепты. Надоедаю с вопросами. Говорю «спасибо».
Автор, Элла, практически мой кумир. Я не льщу, нет. Еще год назад я практически не умела готовить. Так, элементарные супы и салаты. Сейчас... я поражаю друзей, родственников и даже маму. Многие и многие из приготовленных мною блюд взяты именно отсюда. Я не сохраняю рецепты в компьютере. Мне доставляет удовольствие вновь и вновь лезть в Каталог, находить уже любимое и встречать еще не пробованное.
Благодаря Элле я дико полюбила Италию. Теперь лелею мечту — съездить туда... Вот. Как-то сумбурно. Но очень-очень искренне. Спасибо, Элла, за этот блог... блог профессионального кулинара с уникальными и невероятно вкусными рецептами.

merienn
Настоящая любовь видна сразу — и заразительна. Элла, у тебя эта любовь к Италии — без пафоса, полная тепла, настоящего чувства, но строго требующая уважения к ней — выражена в преподнесении миру итальянской домашней кухни и — конечно, чудесных картинок, подсмотренных сцен солнечной жизни.

uliana_ur
Люблю этот блог и тебя за профессиональность! Здесь нет халтуры. Для меня это очень важно. Также мне важно то, что это не «односторонний» блог. Я всегда могу задать тебе вопрос (и задавала) и быстро получить на него ответ. И еще самое главное для меня — это именно твое отношение к ЖЖ. Очень чувствуется, как ты болеешь душой за «Палитру красок и вкусов». Не устану говорить тебе спасибо!

fay13
Этот блог совершенно особый (читаю с 2008 года). В нем душа удивительной хозяйки, он ЖИВОЙ. И я очень четко вижу, что все, что Вы здесь делаете, нисколько не для популярности, а комментарии Вам необходимы тоже не для этого. Вы, как истинный Творец, вкладывая душу, создаете из обычных материальных предметов (продуктов, например) и явлений что-то качественно новое. Вы преображаете мир вокруг, вкладывая всю себя и свою душу в создание этого нового, а мы, читатели, преображаемся вместе с Вами и с этим миром. И тогда все во-





круг действительно начинает сиять яркими красками! Мы чувствуем это, мы воспринимаем, а Ваш труд, Ваше творчество, на самом деле, как круги по воде, оказывают позитивное влияние на большее и большее количество людей. Вы сеете семена, и поверьте, они уже дают всходы. Здоровые всходы. Потому что это семена добра.
...Вы ведь поистине Любите жизнь! И не только на словах: вы растете, развиваетесь, стремитесь! И Вы заражаете этой своей любовью... Спасибо, что Вы есть!

trio_mia
Карта, которую ты поместила в начале своего блога, меня завораживает! Только сегодня опять она меня «потрясала» количеством красных точек и мигающих огоньков!
Это значит — весь мир очень любит итальянскую кухню!
А твой блог как никакой другой знакомит с лучшими итальянскими рецептами, причем подробно, с потрясающими рассказами об итальянских продуктах, о тонкостях итальянской кухни, о такой еде и вещах, о которых еще никто не рассказывал! И что мне особенно нравится, многие из них дает итальянка, у которой эту еду готовили в семье из поколения в поколение. Ты рассказываешь о настоящих итальянских традициях. Мало кто, а скорее даже, никто не может дать нам такого прямого общения с итальянскими семьями.
Мало того, ты с такой любовью пишешь об Италии, что не всякий итальянец может так рассказать. Огромная коллекция фотографий маленьких городков. Это в первую очередь важно для тех, кто не имеет возможности путешествовать. А для других — это повод вернуться в эту страну.

almasic
О тебе и твоем журнале можно сказать многое. Это журнал о еде из страны, где знают толк в удовольствии. Рассказы для гурманов и чародеев кухни. Само солнце в тарелке. Вкус dolce vita. Откровенное кулинарное соблазнение.
Италия неотделима от своей кухни. Твой журнал, как и сама Италия, симбиоз кулинарного и визуального, путешествий и неспешных обедов. Я помню, как влюбилась в Италию с первой моей чашки кофе, настоящего, лучшего в мире, густого, как само желание, кофе. В твой журнал влюбляешься так же: с первого взгляда на танец цвета и вкуса, рецептов и путешествий

uu
Ссылку на этот блог мне дала подруга — я пришла и... пропала. Если у меня плохое настроение, скучно, жизнь не мила — я иду читать этот блог. Он помогает не только забыть все плохое, но окунает в солнце, во вкус, в запахи.
И самое главное — все кулинарные истории — не поверхностные рассуждения, а кропотливая работа по сбору, адаптации и сохранению традиций.
Это потрясающая работа большого профессионала и замечательного Человека.





БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга — результат полутора лет работы.
Я посвящаю ее тем, кто поддерживал меня все это время своей похвалой и критикой, кто всегда находил для меня время и дарил любовь. Вы — самая драгоценная моя находка!
Отдельное спасибо я хочу выразить моей семье, особенно свекрови **Микелине Пагано** (*Michelina Pagano*), а также **Джованни Фаббри** (*Giovanni Fabbri*), **Джонни Прунети** (*Gionni Pruneti*), **Дарио Чеккини** (*Dario Cecchini*).
И, конечно, **Нике Белоцерковской** — моей подруге, которая участвовала в создании книги и без которой этот проект никогда не был бы таким.
Особую благодарность я выражаю **Екатерине Звегинцовой** за помощь в литературной редакции этой книги.
Также я очень признательна всем читателям и друзьям моего интернет-блога (*elladkin.livejournal.com*).
Эта книга появилась благодаря всем вам. Спасибо!

Questo libro è il risultato di un lavoro durato un anno e mezzo. Lo dedico a tutti coloro che hanno creduto in me, a quanti mi hanno aiutato con gli incoraggiamenti ed anche con le critiche, a chi ha sempre trovato tempo per me regalandomi il proprio amore: tutti voi siete il mio tesoro più grande.
Un ringraziamento speciale lo voglio esprimere alla mia famiglia e soprattutto a mia suocera, **Michelina Pagano**, così come a **Giovanni Fabbri**, **Gionni Pruneti** e **Dario Cecchini.**
Un plauso sincero alla mia amica **Nika Belotserkovskaya**, che ha partecipato alla creazione del libro e senza la quale questo progetto non sarebbe andato a buon fine.
Un grazie particolare a **Ekaterina Zvegintsova**, che mi ha aiutato per la redazione di quest'opera.
Infine, esprimo la mia più grande riconoscenza a tutti i lettori ed amici del mio internet-blog (*elladkin.livejournal.com*).
Questo libro è nato grazie a tutti voi!

оглавление

18 **ОТ АВТОРА**

О ТРАДИЦИОННОЙ КУХНЕ ТОСКАНЫ
23 *CUCINA TOSCANA TRADIZIONALE*

О ПРОДУКТАХ ТОСКАНЫ
39 *PRODOTTI TIPICI TOSCANI*

40 **Ароматные травы** *(erbe aromatiche)*
42 Соль с цветами фенхеля от Дарио Чеккини *(sale con fiori di finocchio selvatico)*
42 Соль с розмарином и тимьяном *(sale con rosmarino e timo)*
44 **Тосканские вина** *(vini toscani)*
52 **Колбасы и ветчина в Тоскане** *(salame e prosciutto in Toscana)*
54 Финоккьона (*finocchiona*)
56 **Тосканское оливковое масло** *(olio di oliva extravergine Toscano)*
Оливковое масло, ароматизированное шалфеем, розмарином, тимьяном и чесноком
57 *(olio di oliva extravergine aromatizzato alla salvia, rosmarino, timo e aglio)*
Оливковое масло, ароматизированное острым стручковым перцем
57 *(olio di oliva extravergine al peperoncino)*
57 Чесночное оливковое масло *(olio di oliva extravergine all'aglio)*
58 **ПЕРСОНА: Джонни Прунети. Вкус масла** *(Gionni Pruneti. Il sapore di olio)*
62 **Тосканские сыры** *(formaggi Toscani)*
64 **Тосканский хлеб** (*pane toscano*)
65 Тосканский хлеб
66 О муке из мягких сортов пшеницы *(farina di grano tenero)*
68 **Овощи** *(verdure)*

71 **О ПОЛЕЗНОМ** *COSE UTILI*

71 **Базовые бульоны**
72 Овощной бульон (*brodo vegetale*)
72 Мясной бульон (*brodo di carne*)
73 Рыбный бульон (*brodo di pesce*)
73 О фритюре *(frittura)*
74 О ризотто *(risotto)*
75 **О кухонной утвари** *(utensili)*
76 **О традициях питания** *(tradizioni alimentari)*

79 **ЗАКУСКИ** *ANTIPASTI*

80 Артишоки в кляре (*carciofi fritti in pastella*)
83 Ассорти из свежих овощей (*pinzimonio di verdure*)
84 Брускетта тосканская (*bruschetta alla Toscana*)
85 Кростини с кисло-сладким луком (*crostini alle cipolle agrodolci*)
86 Кростини с куриной печенкой (*crostini di fegatini*)
87 Кростини с песто из сала (*crostini al pesto di lardo*)
88 Кростини с соусом из пекорино (*crostini con salsa di pecorino*)
90 Панцанелла (*la panzanella*)
92 Пирог с луком-пореем и картофелем (*torta di patate e porri*)
94 Пирог с травами из Понтремоли (*torta d'erbi di Pontremoli*)
96 Салат пастуха (*misticanza del pastore*)
98 Салат с осьминогом (*insalata di polpo*)
102 Спаржа в желтом соусе (*asparagi in salsa gialla*)
104 Тунец из Кьянти (*tonno del Chianti*)
106 Фаршированные помидоры (*pomodori ripieni*)
110 Фриттата с мидиями (*frittata di cozze*)
112 Фриттата с рикоттой (*frittata di ricotta*)



119 **СОУСЫ** *SUGHI E SALSE*

120 Агресто *(agresto)*
121 Бешамель *(besciamella)*
122 Красный острый соус (*salsa rossa piccante*)
122 Простой зеленый соус (*salsa verde semplice*)
123 Пассата из томатов (*passata di pomodoro*)
124 Соус для пасты на старинный манер (*sugo antico per la pasta*)
125 Фруктовая мостарда (*mostarda di frutta*)

129 **МИНЕСТРЫ, МИНЕСТРОНИ, СУПЫ** *MINESTRE, MINESTRONI, ZUPPE*

130 Аквакотта (*acquacotta*)
132 Джинестрата (*la ginestrata*)
134 Карабаччья с луком на старинный манер (*carabaccia alla cipolla all'antica*)
136 Каччукко по-ливорнски (*cacciucco alla livornese*)
140 Каччукко из нута (*cacciucco di ceci*)
144 Крем-суп со сладким перцем (*passatina di peperoni dolci*)
146 Минестра с луком-пореем (*minestra di porri*)
150 Минестра с полбой (*minestra di farro*)
152 Папа аль помодоро (*pappa al pomodoro*)
154 Пасхальная минестра (*minestra pasqualina*)
156 Риболлита (*ribollita*)
158 Рубец из Монтальчино (*trippa di Montalcino*)
162 Сиенский минестроне (*minestrone senese*)
164 Суп с тыквой (*zuppa di zucca*)

168 **ПАСТА, РИС И НЬОККИ** *PASTA, RISO E GNOCCHI*

170 Весенние тортеллони (*tortelloni di primavera*)
174 Креспелле по-флорентийски (*crespelle alla fiorentina*)
176 Ньокки из Казентино (*gnocchi di Casentino*)
178 Паппарделле (*pappardelle*)
180 Паппарделле «на зайце» (*pappardelle sulla lepre*)
182 Пичи (*pici*)
184 Пичи с чесноком (*pici all'aglione*)
186 **ПЕРСОНА: Джованни Фаббри. Вкус пасты** *(Giovanni Fabbri. Il sapore di pasta)*
190 «Ризоттированная» паста от Джованни Фаббри (*pasta risottata di Giovanni Fabbri*)
192 Ризотто с артишоками (*risotto con i carciofi*)
196 Ризотто с креветками (*risotto con gamberi*)
198 Спагетти с дорадой (*spaghetti con l'orata*)
200 Спагетти с лобстером (*spaghetti all'astice*)
204 Тальятелле в двойном сливочном масле (*tagliatelle al doppio burro*)
204 Тальятелле (*tagliatelle*)
206 Тальятелле с нутом по-пизански (*tagliatelle con i ceci alla pisana*)
208 Черное ризотто (*risotto nero*)

211 **МЯСО** *CARNE*

212 Ариста по-флорентийски (*arista alla fiorentina*)
216 **ПЕРСОНА: Дарио Чеккини. Вкус мяса** *(Dario Cecchini. Il sapore di carne)*
221 Запеченная свиная корейка от Дарио Чеккини (*arista in porchetta*)
222 Бифштекс по-флорентийски (*bistecca alla fiorentina*)
226 Кабан в соусе «дольчефорте» (*cinghiale in dolce e forte*)
227 Курица в белом соусе (*pollo in bianco*)
228 Польпетты с вареным мясом (*polpette di lesso*)
230 Свинина с яблоками (*maiale con le mele*)



231 Скоттилья (*scottiglia*)
232 Утка в апельсинах (*pàparo all'arancia*)
234 Утка в гранатовом соке (*papera al melograno*)
236 Фаршированный кролик (*coniglio ripieno*)
238 Фаршированные куриные окорочка (*cosce di pollo ripiene*)
240 Фрикасе с кроликом (*fricassea di coniglio*)

244 **РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ** *PESCE E FRUTTI DI MARE*

246 Анчоусы в духовке (*acciughe in forno*)
248 Запеченная скумбрия (*sgombro arrosto*)
250 Креветки в чесночном соусе (*gamberoni in guazzetto*)
251 Мидии по-моряцки (*cozze alla marinara*)
254 Морской ерш или скорпена по-ливорнийски (*scorfano alla livornese*)
258 Треска по-флорентийски (*baccalà alla fiorentina*)
259 Фаршированные кальмары (*calamari ripieni*)

263 **ГАРНИРЫ** *CONTORNO*

264 Весенний гарнир из овощей (*contorno di primavera*)
266 Гургульоне (*gurguglione*)
268 Зеленый горошек по-флорентийски (*piselli alla fiorentina*)
270 Картофель с белыми грибами (*patate con i funghi porcini*)
272 Мангольд и шпинат с орешками пинии (*bietole e spinaci con pinoli*)
273 Пепероната (*peperonata*)
276 «Птичья фасоль» (*fagioli all'uccelletto*)

279 **СЛАДКОЕ** *DOLCI*

280 Бискотти из Прато (*biscotti di Prato*)
282 Бриджидини из Лампореккьо (*brigidini di Lamporecchio*)
284 Булочки с розмарином (*pan di ramerino*)
288 Буччеллато (*buccellato*)
290 Графский суп (*zuppa del Duca*)
294 Инжир по-крестьянски (*fichi alla contadina*)
296 Кастаньяччо (*castagnaccio*)
298 Панфорте с шоколадом (*panforte di cioccolato*)
302 Персики из Прато (*pesche di Prato*)
306 Пинолата (*pinolata*)
310 Пирог с оливковым маслом (*torta con olio di oliva*)
312 Пирог с яблоками (*torta di mele*)
314 Риччарелли (*ricciarelli*)
318 Скьяччата с виноградом (*schiacciata con l'uva*)
320 Тосканский кекс (*ciambellone toscano*)

322 Домашний ликер «Алкермес» (*alkermes dolce di casa*)
323 Весенний эликсир из роз (*rosolio dalle rose*)
323 Кофейный ликер (*liquore di caffè*)

326 **ПОСЛЕСЛОВИЕ**
327 **ПРИЛОЖЕНИЯ**
327 **Слова и термины**
329 Приложение 1. **Праздники Тосканы**
331 Приложение 2. **Рестораны, трактиры, остерии Тосканы**
334 **Список использованной литературы**



ИЗ ИТАЛИИ С ЛЮБОВЬЮ

Каждый раз, когда в моем интернет-блоге появляется новый посетитель, наше виртуальное общение начинается с одной и той же фразы: «Я люблю итальянскую кухню!» Именно так, обращаясь ко мне впервые, пишут многие мои читатели.

А я, пожалуй, начну с другой фразы: **«Я очень сильно люблю Италию!» Именно так я хочу обратиться к вам — читателям моей книги!**
Надо сказать, что итальянская кухня уже давно популярна во всем мире и о ней написано и издано немалое количество книг и в России, и за рубежом. И я готова поспорить, что каждый из вас, раскрывая этот том, захочет задать мне очень важный вопрос: «Зачем же писать еще одну книгу?»
Представьте, что вы отправились в Италию. Не стоит покупать туристическую путевку, обычно включающую стандартные экскурсии с громогласным гидом, готовым водить вас по всем известным достопримечательностям вместе с огромной толпой таких же туристов. Гораздо интереснее запланировать самостоятельное путешествие! И вот уже продуман маршрут, в навигатор загружены необходимые карты, а арендованный автомобиль уже ждет, чтобы отвезти вас в древнюю и самобытную страну – настоящую Италию, лежащую вдалеке от исхоженных туристических троп.
И вот вы отправляетесь в путь!
Перевалив по узкой, извилистой дороге через гряду Апеннинских гор, вы спускаетесь в долину: вдоль дорог тянутся бесконечные лавандовые луга, вокруг вас серебрятся оливковые рощи и золотятся на солнце пшеничные поля, а в небо вонзаются зеленые конусы кипарисов… И вдалеке виднеется небольшой каменный домик с красной черепичной крышей и симпатичной вывеской: «Трактир дядюшки Микеле».
Уютную веранду обвивает виноградная лоза, а темный спелый виноград гроздьями свисает над столиками, накрытыми красными клетчатыми скатертями.
В трактире вас встречают тепло, как любимых родственников, которых не видели очень давно… Вам широко улыбаются и гостеприимно рассаживают поудобнее за лучшим столиком. Хозяин приносит к вашему столу кувшины, наполненные чистой прохладной водой и прекрасным домашним вином, ставит корзинку с ароматным, крупно порезанным хлебом. И пока вы отдыхаете после долгой дороги, на кухне уже хлопочут, чтобы накормить вас обедом!

Воздух наполнен ароматами домашней еды, и вы в предвкушении настоящего итальянского пиршества просите меню. И тут вас ждет сюрприз… все меню написано только на итальянском языке. Что, в общем-то, и естественно — на каком же еще языке оно может быть тут, за горами, вдалеке от туристических маршрутов?
«Ничего, — думаете вы… — Буквы все равно латинские, а пицца — она и в Африке пицца, мы же в Италии…» Но никакой пиццы вы там почти наверняка не найдете. Со страничек меню на вас будут смотреть очень красивые итальянские слова (все итальянские слова очень красивые), но их смысла вы, скорее всего, не уловите. Да и какие блюда скрываются за ними, тоже не поймете.
Это не значит, что вы останетесь голодными. Даже если вы ткнете в меню наугад, то, что вам принесут, будет точно съедобным и вкусным, но все равно может оказаться совсем далеким от того, что вы ожидали увидеть.



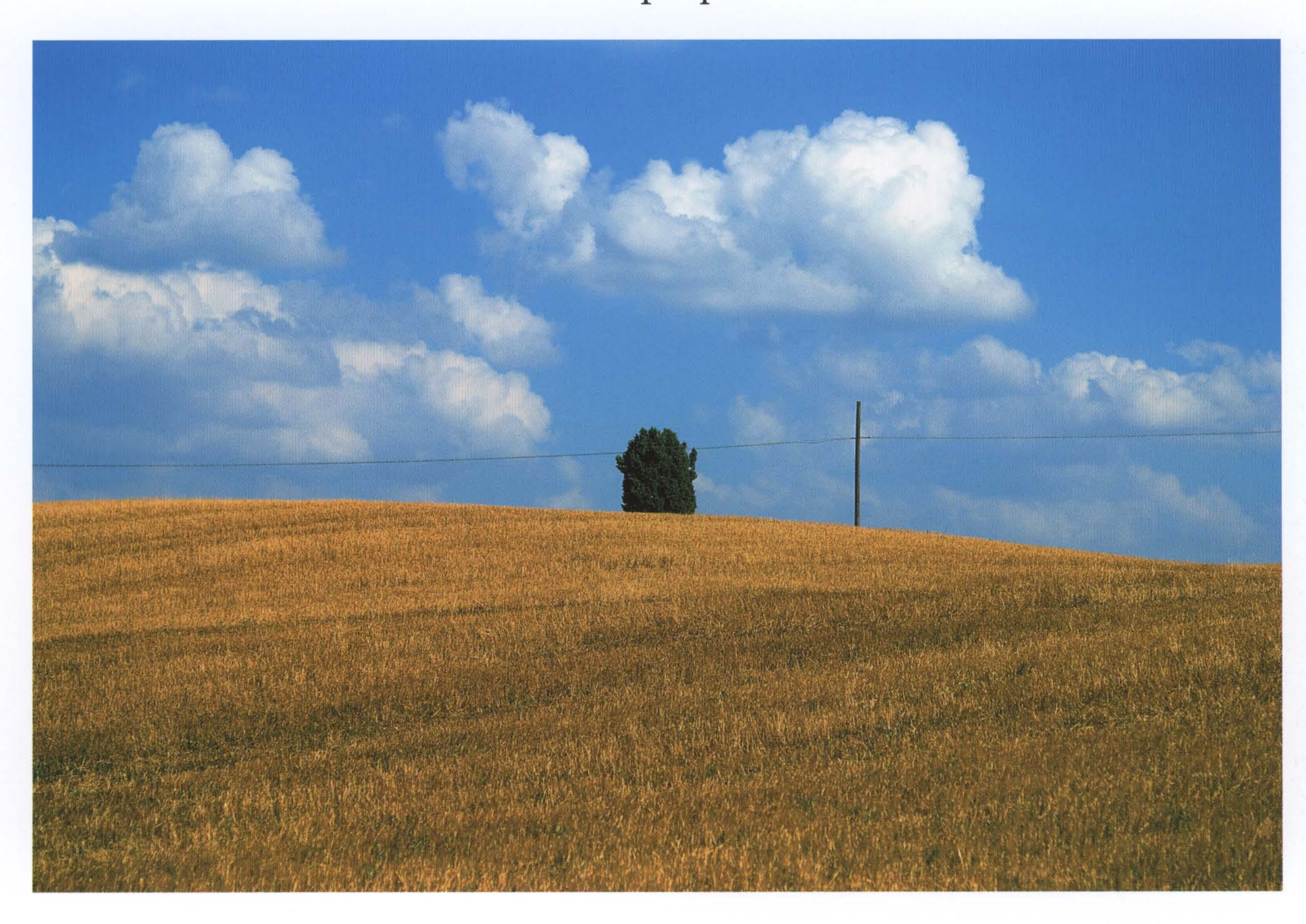
Обидно? Еще бы!
Эта книга написана для того, чтобы вы смогли познакомиться с настоящей, традиционной итальянской кухней. Простой — не выставленной напоказ в ярких витринах модных ресторанов, творящейся в реальности на кухнях итальянских мам и бабушек.
Многие блюда вы сможете приготовить после прочтения этой книги самостоятельно, даже если до этого и не заходили на кухню: советы, безусловно, помогут вам организовать процесс. Все названия даны на итальянском языке, поэтому будьте уверены — даже с тем самым меню вы всегда сможете разобраться. А еще в этой книге есть список трактиров, ресторанов и остерий, которые могут встретиться на вашем пути в самостоятельном путешествии.

Почему же эта книга посвящена именно Тоскане? Разве она стоит отдельной книги? И что же такое тосканская кухня?
Вы знаете, очень трудно говорить только о «тосканской кухне», как и об «итальянской кухне» — эти понятия весьма условны и собирательны. Есть кухня регионов. Да-да! В Италии 20 регионов, и каждый гордится многочисленными традиционными блюдами. Еще 150 лет назад это были независимые и конкурирующие образования, со своей культурой и даже диалектами.
Не удивляйтесь, но тосканская кухня — понятие такое же сложное, как и итальянская. Каждый регион может похвастаться своей неповторимой кулинарной культурой. Но именно Тоскана — это сама простота, самобытность, оригинальность и гениальность. Квинтэссенция всей итальянской кухни, начало начал.
Можно бесконечно говорить о кухне итальянских деревень: каждая претендует на авторство единственно правильных рецептов, уникальных вкусов, безусловно самых лучших способов приготовления еды и снисходительно относятся к стряпне своих соседей.
И это действительно так! Все они — разные и неповторимые в своей простоте. Например, Сиена и Гроссето, находящиеся не так уж далеко друг от друга, имеют абсолютно разные традиции и рецепты. И подобное наблюдается не только здесь: все области, города и деревни Тосканы имеют свои особенности и традиции, которые формировались веками. Достаточно просто перейти на другой берег реки, перебраться на другой край горы — и вы обнаружите рецепты, абсолютно непохожие друг на друга.
Поэтому называть эту кухню ТОСКАНСКОЙ я буду довольно условно.
Какие же рецепты вы увидите здесь?
Объять все просто невозможно. Я постаралась собрать для вас рецепты и очень известные традиционные, или неизвестные и забытые вовсе, НО самые вкусные, на мой взгляд. Они получились именно такими, какими и должны быть. Поэтому за аутентичность этих блюд я отвечаю!
В процессе работы над книгой были и победы, и неудачи. Все эти рецепты опробованы лично мною и членами моей семьи, а также теми, кто переживал за меня и поддерживал.

И самое главное...
Конечно, тема эта так же неисчерпаема и многогранна, как сама жизнь, и рассказать в одной книге обо всем сразу просто невозможно. Но если вам понравится то, что вы найдете здесь... ваши путешествия не закончатся. Обещаю!

Из Италии с любовью,
ваша ***Элла Мартино***





КРАТКАЯ ГЕОГРАФИЧЕСКАЯ СПРАВКА

На северо-западе Тоскана граничит с Лигурией, на севере — с Эмилией-Романьей, на востоке — с Марке и Умбрией, на юге — с Лацио.
320 км побережья на западе омываются Тирренским морем. Территория холмиста на две трети и гориста на четверть. Только 8,4% территории — равнина, это долина реки Арно. Главная горная цепь — Апеннины, которые окружают Тоскану на севере и на востоке.
Другие важные рельефы — Апуанские Альпы (в провинции Масса и Каррара и в провинции Лукка), где добывают известный каррарский мрамор и циполин, металлоносные холмы в центре региона, Пизанские горы (между Пизой и Луккой), гора Амиата — старый потухший вулкан — и горная гряда Прато Маньо (в провинциях Ареццо и Флоренция).

ТОСКАНА РАЗДЕЛЕНА НА 10 ПРОВИНЦИЙ

Провинция	Столица	Площадь	Население
Ареццо	Ареццо	3232 км^2	345 547
Гроссето	Гроссето	4504 км^2	225 142
Ливорно	Ливорно	1218 км^2	340 387
Лукка	Лукка	1773 км^2	389 495
Масса-Каррара	Масса	1157 км^2	203 449
Пиза	Пиза	2448 км^2	409 251
Пистоя	Пистоя	965 км^2	289 886
Прато	Прато	365 км^2	246 307
Сиена	Сиена	3281 км^2	268 706
Флоренция	Флоренция	3514 км^2	983 073


TOCKAHA
Firenze
Roma
Pontremoli
Fivizzano
Carrara
Massa
Castelnuovo
di Grafagnana
Abetone
Barga
Forte
dei Marmi
Pescia
Pistola
Prato
Firenzuola
Borgo
S. Lorenzo
Lucca
Viareggio
Montecatini
Terme
Empoli
Firenze
Pisa
Pontedera
S. Miniato
Impruneta
Poppi
Livorno
Casciana
Terme
Certaldo
Montevarchi
Arezzo
Sansepolcro
Castiglioncello
Volterra
San
Gimignano
Monteriggioni
Cecina
Pomarance
Siena
Cortona
Monticiano
Montalcino
Montepulciano
Pienza
Chianciano
Terme
Roccastrada
Piombino
Follonica
Portoferraio
Castiglione
della Pescaia
S. Fiora
Abbadia
S. Salvatore
Isola d'Elba
Sorano
Grosseto
Scansano
Pitigliano
MAR TIRRENO
I.Pianosa
Magliano
in Toscana
Orbetello
I. di Montecristo
I. del Giglio
Monte
Argentario



О ТРАДИЦИОННОЙ КУХНЕ ТОСКАНЫ

cucina toscana tradizionale



Тосканская кухня уникальна и оригинальна в каждой из провинций. Она прошла длинный путь, в течение которого менялась и развивалась: что-то заимствовалось и перенималось у соседей, а что-то оставалось таким же традиционным и нетронутым, как и много веков назад.

И, конечно же, начиная рассказ о Тоскане, невозможно обойтись без упоминания о традиционной кухне **Флоренции** (*Firenze* — Фиренце). Этот город не нуждается в особом представлении, ведь Флоренция известна на весь мир выдающимися памятниками архитектуры и живописи. Здесь творили Боттичелли, Леонардо и Микеланджело, чьи произведения выставлены в музеях и картинных галереях города. Во Флоренции до сих пор сохранились следы этрусской культуры и средневековые церкви. Именно здесь в трудах Данте, Петрарки и Боккаччо зародилась итальянская литературная речь, а из произведений Макиавелли выросла современная политическая мысль... Рассказывать о Флоренции можно бесконечно.

Столь мощный культурный импульс во многом повлиял на кулинарные традиции всего региона в целом и на соседние провинции в том числе, и для многих кухня Флоренции является синонимом тосканской кухни.

Но это не совсем так. Пожалуй, в современной Флоренции сложно найти рестораны, которые готовят исключительно традиционные блюда. Кухня самой Флоренции существенно отличается от кухни флорентийской провинции, где в каждой деревне существуют свои особые блюда.

И все же Флоренция знаменита своим **бифштексом по-флорентийски** (*bistecca alla fiorentina* — бистекка алла фьорентина), который готовят на гриле. Сочное мясо с гарниром из салата или из **«птичьей» фасоли** (*fagioli all'uccelletto* — фаджиоли аль уччелетто) великолепно! Не менее популярны и другие блюда — **суп карабачья** (*carabaccia*), **утка в апельсинах** (*anatra all'arancia* — анатра алл аранчья) и **креспелле по-флорентийски** (*crespelle alla fiorentina* — креспелле алла фиорентина). Все эти рецепты вы найдете на страницах книги.

ПРОВИНЦИЯ ПИСТОИ

На гастрономические традиции **Пистои** (*Pistoia*) во многом повлияла флорентийская кухня и местный горный климат. Пистойская кухня проста, и местные жители используют для приготовления пищи те продукты, которые щедро дарит им природа.

На горных холмах этой провинции собирают самые лучшие и вкусные **белые грибы** (*funghi porcini* — фунги порчини) во всей Тоскане. Сезон сбора грибов начинается в июне и заканчивается с первыми заморозками. Для местных жителей сбор грибов стал фактически

спортом, поэтому количество трофеев на каждого человека ограничено. На рынке белые грибы высоко ценятся и стоят довольно дорого — от 20 евро за килограмм.
Грибы здесь часто жарят на гриле: их аккуратно чистят влажной тряпочкой, затем кладут на решетку над раскаленными углями. Крупные плотные грибы в сыром виде используются для салатов: их просто тонко нарезают, выкладывают на листья руколы, сверху присыпают пармезаном, поливают оливковым маслом и подают. Маленькие экземпляры обычно тушат с чесноком, петрушкой и оливковым маслом и затем используют для заправки пасты или подают к мясу. Ближе к концу сезона их начинают заготавливать впрок: на балконах часто можно увидеть «бусы» из сушеных грибов.
В пистойских лесах растут **ягоды** (*frutti di bosco* — фрутти ди боско) — черника, малина, земляника, ежевика. Собирать их можно все лето, однако этот процесс строго контролируется местным лесничеством, продающим специальные лицензии. Из лесных ягод делают вкуснейшие **мармелады**, ими ароматизируют **граппу**, **ликеры** и **мед** — все эти продукты можно купить почти в каждой деревенской лавочке.
В местных лесах растут **каштаны**. Большинство каштанов перемалывают на муку, из которой здесь готовят **неччи** (*necci*) — своеобразные небольшие лепешки. Их жарят на каштановых листьях, которыми перекладывают раскаленные каменные диски «ферри» — *ferri* (или «тести» — *testi*).
Для приготовления неччи сооружают целую башню: сперва на плоский камень кладут каштановые листья, затем наливают половником тесто, потом снова кладут листья, а сверху еще один раскаленный камень. Последовательность повторяют, пока позволяет высота конструкции. Листья здесь нужны не только для запаха, но и для того, чтобы тесто не прилипало к камню. Готовые лепешки просто выкладывают на тарелку и подают. В качестве начинок для неччи используют свежую рикотту, смешанную с шоколадом или с апельсиновыми цукатами, или **панчетта** (*pancetta*) (*см. с. 52*).
В окрестностях деревеньки **Мело** (*Melò*) выращивают особый **белый картофель** (*patate di Melo* — патате ди Мело). Его клубни крохотного размера обладают очень насыщенным вкусом. В местных ресторанчиках такой картофель часто запекают в золе и подают с грибами.
Здесь же разводят овец, а из свежего овечьего молока делают сыр — **пекорино** (*pecorino, см. с. 62*) и вкуснейшую **рикотту***. Местные леса богаты дичью (*selvaggina* — сельваджина) — особенно кабанами и зайцами. Поэтому часто в близлежащих ресторанчиках можно отведать знаменитую пасту — широкую лапшу **«паппарделле»** (*pappardelle*) с рагу из зайчатины или с мясом кабана.





* *Рикотта (ricotta)* — традиционный итальянский молочный продукт, который получают путем нагревания до 80–90 °С сыворотки, оставшейся после выработки сыра. Хотя по консистенции и вкусу это нежный пресный творог, рикотту в литературе часто называют сыром.



ЛУНИДЖАНА
(ПРОВИНЦИЯ МАССА-КАРРАРЫ)

Луниджана (*Lunigiana*) примечательна прежде всего двумя городами — **Масса** (*Massa*) и **Каррара** (*Carrara*). Вся жизнь здесь на протяжении веков развивалась вокруг Каррары, центра добычи мрамора (которая продолжается там и по сей день). В гастрономическом плане эта часть Тосканы абсолютно уникальна, так как на ее кулинарные особенности сильнее повлияла Лигурия (другой регион Италии), а не Тоскана.

В небольшом городке **Колонната** (недалеко от Каррары) делают знаменитое **коллонатское сало** (*lardo di Colonnata* — лардо ди Колонната), благодаря которому сам городок стал широко известен далеко за пределами Италии. Это сало отличается своеобразным типом выдержки — его до сих пор готовят в больших мраморных «нишах», по технологиям, сохранившимся еще с X века.

Еще совсем недавно Европейский союз не хотел признавать это сало из-за способа приготовления, который посчитали «не соответствующим санитарным нормам». Производители устраивали настоящие протесты и забастовки, пока наконец-то не добились своего — Европейский союз одобрил этот продукт и даже присвоил ему марку **IGP***.

Сейчас многие из тех, кто раньше участвовал в добыче мрамора, переключились на производство сала. А сам продукт стал настолько популярен среди туристов, что они едут сюда не только отведать местный деликатес, но и посмотреть на мраморные резервуары. За день моего пребывания в Колоннате я встретила две делегации из Франции, которые приехали сюда специально, чтобы договориться с местными производителями о поставках сала.

Кстати сказать, еще недавно сало, вложенное в лепешку вместе с помидорами, со стаканом хорошего вина восстанавливали запас калорий, потраченных за время тяжелого трудового дня на каменоломне.

Также хочется вспомнить о совершенно необычной пасте — **тестароли** (*testaroli*). Такое название она получила от сковороды, так называемой «тесто» (testo), на которой ее жарят. Для этого просто наливают половником тесто (приготовленное из полбяной муки и воды) в сковороду, накрывают ее крышкой и засыпают поверх горячей золой. Хотя многие готовят тестароли и в обычной духовке. Оригинальная сковорода сделана из огнеупорной керамики, но сейчас используют и чугун-

* *IGP, Indicazione Geografica Protetta (индикационе джеографика протетта)* — марка наименования места происхождения товара, которую присваивают известным сельскохозяйственным продуктам или продуктам пищевой промышленности, если хотя бы одна из фаз процесса изготовления проходила в рамках конкретной географической зоны.

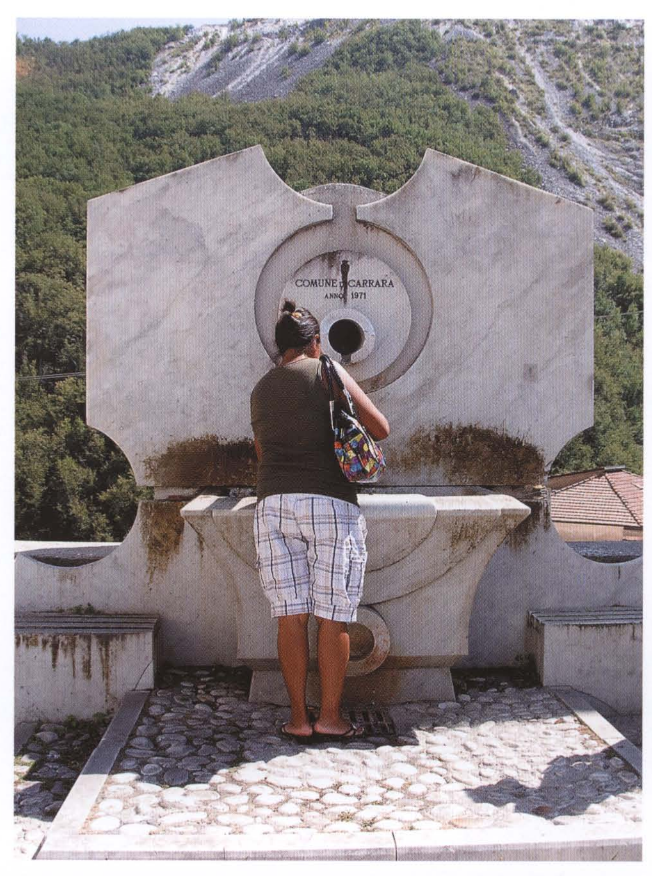
ный вариант. После того как тестароли пожарили, их отваривают и едят, заправляя генуэзским песто или сыром пекорино, с помидорами или с соусом из белых грибов. Тестароли продаются практически в любом магазине, где изготавливают свежую пасту или выпекают хлеб.

Наряду с этим в Луниджане выращивают различные виды **фасоли**. Менее всего известна **фасоль из Бильоло** (*fagiolo di Bigliolo* — фаджиоло ди бильоло), хоть она и самая ароматная, с ней часто варят супы — **с ягненком** (*zuppa di agnello* — дзуппа ди аньелло) или **минестру с полбой** (*minestra di farro* — минестра ди фарро).

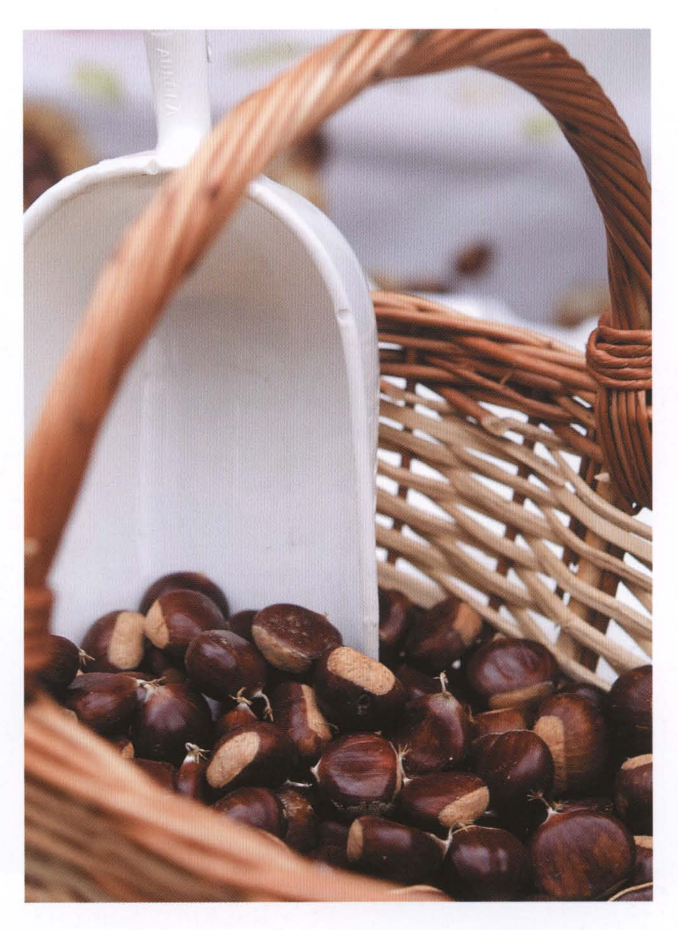
В здешнем меню часто можно встретить **фаршированные овощи** (*verdura ripiena* — вердура рипьена) — капусту, лук, цукини (или их цветы), перец и грибы. В начинку обычно идут панировочные сухари, чеснок, различные травы, рикотта, тертый сыр пекорино и яйца.

В долине Дзери выращивают известную породу ягнят (*agnello di Zeri* — аньелло ди Дзери), которых круглый год содержат на пастбищах. Молоко овец этой породы используется только для вскармливания ягнят — сыра из него не делают. Поэтому **ягнятина из долины Дзери** удивительно вкусна, нежна, обладает тонким приятным ароматом.

В Луниджане делают прекрасные меды, самые известные — **каштановый** (*miele di castagno* — мьеле ди кастаньо) и **акациевый** (*miele di acacia* — мьеле ди акачия).




PECORINO
SEMIFRESCO
€ 12,90 al Kg
TO CENERE
4,50 al Kg



ПРОВИНЦИЯ ЛУККИ И ГАРФАНЬЯНА

Территория этой области включает в себя богатые и очень популярные туристические районы, совершенно отличные друг от друга. В целом здесь наблюдается очень сильный контраст между морской и горной местностью.
Гарфаньяна (*Garfagnana*) — горная часть провинции Лукка, граничащая с регионом Эмилией-Романьей. Жизнь там протекает так же спокойно и размеренно, как и два-три столетия назад. **Версилья** (*Versiglia*) — приморская часть провинции — знаменита своими курортами, такими как **Форте дей Марми** (*Forte dei Marmi*), **Виареджио** (*Viareggio*) и другие. Кухня в этой области Тосканы богата блюдами из морепродуктов и рыбы.
Кухня Гарфаньяны, пожалуй, наиболее простая из всех областей Тосканы. Самый известный и популярный местный продукт — **полба** (*farro* — фарро). Этот злак здесь выращивают еще со времен этрусков. В какой-то момент полба почти полностью исчезла с полей Гарфаньяны, лишь несколько крестьян выращивали ее как корм для скота. Сейчас она не только вернулась на столы тосканцев, но и с успехом экспортируется во многие страны. Люди снова оценили ее слегка ореховый вкус и консистенцию — она не разваривается и держит форму, самое популярное местное блюдо с ней — это **суп с фасолью и полбой** (*minestra di farro e fagioli* — минестра ди фарро э фаджиоли).
Здесь выращивают и **кукурузу**, поэтому тут любима **полента** и **хлеб с кукурузной мукой** (*pane di mais* — пане ди маис).
Из смесей каштановой, полбяной, кукурузной и пшеничной муки здесь выпекают хлеб различных сортов, каждый обладает своим неповторимым вкусом. Очень часто хлеб в Гарфаньяне выпекают с добавлением горячего толченого картофеля, и тогда он намного дольше сохраняет свои качества.
На протяжении многих веков **каштановая мука** (*farina di castagne* — фарина ди кастанье) была пищей бедняков, она заменяла в Гарфаньяне пшеничную, из нее готовили хлеб, варили супы и пекли сладости. До наших дней сохранился рецепт **кастаньяччо** (*castagnaccio*) — пирога из каштановой муки, очень простого и тем не менее очень вкусного. Благодаря таким удачным рецептам к каштановой муке сейчас относятся по-другому: это очень популярный продукт, который ценят за вкус и аромат, причем не только в Италии.
Каштаны в Гарфаньяне еще и жарят — прямо на улицах, осенью и в начале зимы. Ароматные горячие каштаны фантастически вкусные!
Среди мясных деликатесов очень своеобразна редкая ныне **колбаса** (или, скорее, **кровяной зельц**) **Бирольдо** (*salame di Biroldo* — саламе ди Бирольдо) из Гарфаньяны. Ее готовят из субпродуктов и крови. Свиные легкие, голову, сердце, язык варят в течение длительного времени, сдабривают специями (семенами аниса, гвоздикой, корицей и — обязательно — дикорастущего фенхеля), солят и перчат. Затем к фаршу добавляют свежую кровь, заправляют его в натуральную оболочку и снова отваривают. Колбасу выдерживают от 40 дней и иногда до 5–6 месяцев, нарезают и подают с хлебом из каштановой муки.
Но, пожалуй, самая известная колбаса — **мондиола** или **мортаделла из Гарфаньяны** (*mondiola, mortadella di Garfagnana*). Ее делают из отборных нежирных кусков свинины. В фарш добавляют специи и лавровый лист, затем заправляют его в кишки и формуют круг, который скрепляют лавровыми ветками и выдерживают определенное время.
Известна Гарфаньяна и своей сыровяленой **ветчиной** — прошуто **Баццоне** (*prosciutto di Bazzone*), которая, на мой взгляд, ничуть не хуже всем известной пармской.
Местные **сыры** делают из овечьего и коровьего молока. **Овечий твердый сыр «пекорино»** (*pecorino*) выдерживают от 6 до 12 месяцев. Для твердого сыра **«качотта»** (*caciotta*) используют молоко коров, которые пасутся на горных пастбищах (1500 метров над уровнем моря). Сыры производят в период с мая по сентябрь. Их подают обычно с **вареньем** (*marmellata* — мармеллата), сладким или острым (например, вареньем из перца, зеленых помидоров, инжира и т.д.).



МУДЖЕЛЛО
(ПРОВИНЦИЯ ФЛОРЕНЦИИ)

Эта область славится своими пастбищами. Еще со времен правления Медичи сюда завозили коров различных пород. Самая известная из них — **лимузин** (*limousine*). Их мясо обладает отменным вкусом и ценится так же высоко, как и мясо коров породы **кьянина** (*chianina*).
В **Муджелло** (*Mugello*) производят много разнообразных молочных продуктов, в том числе прекрасный йогурт и вкуснейшее молоко.
Муджелло также известна своими сладостями — жаренным в масле хворостом **«ченчи»** (*cenci*), без которого не обходится ни один религиозный праздник. В пост здесь делают отменное блюдо **фарината кон ли дзокколи** (*farinata con gli zoccoli*) — это полента с фасолью и листовой капустой **каволо неро** (*cavolo nero*). На Пасху традиционно готовят блюда из местной ягнятины.
Леса Муджелло богаты дичью, ягодами, грибами и каштанами. Местные **каштаны** (*marroni di Mugello* — маррони ди Муджелло) довольно большие. Они известны не только в Тоскане, но и за ее пределами. Нужно отметить, что к выращиванию каштанов здесь относятся очень ответственно вот уже на протяжении нескольких столетий. Почву вокруг деревьев удобряют, а их ветви подрезают. Каштаны, так же как и везде, жарят на открытом огне и затем продают горячими. Всю осень до начала декабря в Муджелло проходят различные фестивали и праздники, посвященные каштанам.
Как и в других богатых лесами провинциях Тосканы, здесь собирают различные травы и делают с ними великолепные **ликеры** и **граппы**. Из лесных ягод местные жители готовят **мармелады** на любой вкус. И еще обязательно попробуйте **каштановый мед** в Муджелло — он там особенный!
Ранней весной здесь растут прекрасные **сморчки** (*spugnole* — спуньоле), блюда из которых обязательно появляются в местных ресторанах, когда снег сходит с гор. Ну и, конечно, в меню обязательно будет ароматная **дичь: запеченный фазан с каштанами** — *arrosto di fagiano con le castagne* (арросто ди фаджано кон ле кастанье); **тушеное мясо кабана** (*cinghiale in umido* — чингьяле ин умидо); **паста с рагу из кабана** (*cinghiale* — чингьяле), **зайца** (*lepre* — лепре); **оленина** (*cervo* — черво).

КАЗЕНТИНО И ВАЛЛЕ ДЕЛЬ ТЕВЕРЕ (ПРОВИНЦИЯ АРЕЦЦО)

Когда-то жизнь в этих краях была невыносимо тяжелой: крестьяне кормились лишь за счет разведения скота и

выращивания овощей. Зимой скот отгоняли в близлежащую и более теплую Маремму, а летом — высоко в горы.
Эта часть Тосканы славится своими **овощами** (*verdure* — вердуре), особенно картофелем и луком, из которых готовят множество блюд — например, **равиоли с картофелем** (*ravioli con le patate* — равиоли кон ле патате), которые, я уверена, вам предложат попробовать в любом местном ресторанчике.
Кстати сказать, кухня **Казентино** (*Casentino*) всегда была связана с кухней соседней Мареммы: многие блюда пришли именно оттуда, например известная **аквакотта** (*acquacotta*) — дословный перевод «вареная вода». Так ее назвали потому, что это фактически суп из воды и небольшого количества ингредиентов, а в казентинской версии в нее кладут еще и много-много лука.
Интересно, что пасту под названием **пичи** (*pici*) здесь делают только на воде и муке. Иногда эту пасту называют «бринголи», а подают, по обычаю, с **«фальшивым соусом»** (*sugo finto* — суго финто): его готовят без мяса, но, попробовав его, вы об этом не догадаетесь — настолько он ароматный!
Другое, не менее известное блюдо из этих мест — тающее во рту рагу **скоттилья** (*scottiglia*). Его готовят из различных видов мяса с добавлением помидоров и красного сухого вина.
Среди местных особенностей нужно отметить традицию приготовления **улиток** (*lumache* — лумаке): их часто тушат в томатном соусе, а потом едят, выковыривая мясо из раковины с помощью обычной зубочистки. Соус доедают, обмакивая в него кусочки хлеба.
На казентинских полях растет очень много **фенхеля** (*fi nocchio selvatico* — финоккьо сельватико), фенхель дикорастущий), еще больше я видела, пожалуй, только в Кьянти. Дикорастущим фенхелем ароматизируют различные блюда: например, с ним запекают поросенка или добавляют его в колбасы.
Казентино знаменит и своим **пеперончино** (*peperoncino*) — острым стручковым перцем, который используют здесь вместо черного. **«Брускетту»** (*bruschetta*) — зажаренный на гриле хлеб — вам обязательно подадут с чесноком, оливковым маслом и мелко порубленным пеперончино.
Но, пожалуй, самый известный местный продукт — **фасоль дзольфино** (*fagiolo zolfino* — фаджиоло дзольфино), небольшого размера, обладающая потрясающим ароматом. Ее можно варить сразу (без предварительного замачивания), на очень медленном огне в керамической огнеупорной кастрюле, положив в воду зубчики чеснока, листья шалфея и добавив пассату из томатов. Используют ее и в супах и кладут на брускетту.
В Казентино делают свои **«бискотти»**. Это сладкое сдобное печенье очень похоже на знаменитые кантуччи (*ca ntucci* — *см. с. 280*). Бискотти из Казентино ароматизируют анисом и добавляют в тесто изюм. Едят, как и кантуччи, макая в местное десертное вино Vin Santo.





ВАЛЬ-ДИ-КЬЯНА (ПРОВИНЦИЯ СИЕНЫ, АРЕЦЦО, ФЛОРЕНЦИИ) **И КРЕТЕ-СЕНЕЗИ** (ПРОВИНЦИЯ СИЕНЫ)

Этот район по праву можно считать животноводческим. Местной достопримечательностью, конечно же, является **кьянина** (*chianina*) — порода коров, к которой тосканцы относятся очень трепетно. Мясо кьянины обладает фантастическим вкусом, у него сочная и плотная мякоть. Эту породу вывели в маленькой деревне Трекванда, а сейчас разводят не только здесь, но и по всей Италии, и в других странах. Здесь же выращивают знаменитую местную породу свиней **«чинта сенезе»** (*cinta senese*), известную с XIV века. Она получила свое название от области, где ее разводят (провинция Сиена) — «сиенский пояс». Эта свинья имеет темный окрас и длинную черную щетину с белой полосой на груди и холке. Порода очень вынослива и не требует особого ухода.
В Сиенском Палаццо Комунале сохранились фрески, датируемые 1338 годом, с изображением чинта сенезе.
Настоящих чинта сенезе содержат исключительно на свободе — в лесах недалеко от Сиены. Мясо этих свиней очень сочное и имеет специфический аромат. Из него делают великолепную **колбасу** (*salame di cinta senese* — саламе ди чинта сенезе) с добавлением лесных трав, а также сыровяленую **ветчину** (*prosciutto di cinta senese* — прошутто ди чита сенезе). Кстати сказать, сыровяленая колбаса **«финоккьона»** (*finocchiona*), приготовленная из мяса чинта сенезе и ароматизированная семенами фенхеля, вкусна особенно. Практически исчезнувшую к 1980-м годам породу удалось возродить благодаря усилиям местных энтузиастов.
В этом районе разводят и прекрасных овец, из молока которых готовят сыр пекорино, известный на всю Италию. Видов пекорино огромное множество, все они отличаются по способам выдержки — например, в туфовой яме, в ореховых листьях и т.д.
Интересен метод выдержки сыра в яме — так производят сорт *pecorino di fossa* — **пекорино ди фосса**. В августе в земле выкапывают яму, сжигают на дне солому, затем кладут молодой сыр, завернутый в ореховые листья и хлопчатобумажную ткань, закапывают и оставляют его созревать в течение трех месяцев в условиях постоянной температуры и влажности. Этот острый, с характерным вкусом сыр традиционно делают только раз в году и продают только с ноября по конец года.
Добавлением в обычный пекорино различных ингредиентов получают **трюфельный пекорино** (*pecorino tartufato* — пекорино тартуфато) — сыр с черными или белыми трюфелями — или пекорино с пеперончино (pecorino al peperoncino — пекорино аль пеперончино) и др. Более подробно о видах пекорино см. с. 62.
Типичная паста в этой части Тосканы — толстые спагетти **«пичи»** (*pici*). Длина и ширина ее варьируется в зависимости от самой местности и от готовящих ее поваров. Пичи похожи на своих родственников из Казентино — **брингголи** (*bringoli*). Чаще всего их подают с томатным или с **чесночным соусом** (*pici all'aglione* — пичи аль альоне).







МАРЕММА (ПРОВИНЦИИ ГРОССЕТО, ПИЗЫ, ЛИВОРНО)

Маремма (*Maremma*), пожалуй, самая богатая и географически разнообразная область Тосканы: здесь соседствуют друг с другом чистейшее море, изобилующее рыбой и морепродуктами, и прекрасные леса, богатые дичью.

Рыбные блюда здесь были популярны всегда. Наиболее распространены **дорада** (*orata* — ората) и **сибас** (*spigola* — спигола), обычно их запекают на гриле или в соли. С добавлением **скорпены** (*scorfano* — скорфано) и **барабульки** (*triglie* — трилье), с ракушками **«вонголе»** (*vongole*) и **мидиями** (*cozze* — коцце) готовят различные рыбные супы и похлебки, в том числе **суп с морепродуктами** (*zuppa del mare* — дзуппа дель маре). Также популярен **морской черт** (*pescatrice* — пескатриче), который имеет здесь поистине удивительный аромат. Чаще всего его запекают с картофелем.

Из **морепродуктов** (*frutti di mare* — фрутти ди маре) хороши в Маремме **каракатицы** (*seppie* — сеппье), **кальмары** (*calamari* — каламари) и **осьминоги** (*polpi* — польпи). С ними делают вкуснейшие салаты и пасту. В море ловят **красных креветок** (*gamberi rossi* — гамбери росси), которые обладают таким нежным сладким вкусом, что часто их, как и **лангустины** (*scampi* — скампи), подают просто в сыром виде, полив лимонным соком.

В горах же совершенно другой пейзаж и другая пища. Леса Мареммы богаты дичью — кабанами и зайцами, мясо которых является основой разнообразных блюд и соусов к пасте. Попробуйте, например, тушеное мясо кабана или паппарделле с соусом из зайчатины. А какая ароматная паста с рагу из мяса диких птиц!!! Часто в меню можно встретить **фазана по-дьявольски** (*fagiano alla diavola* — фаджано алла дьявола) — тушенного в белом вине, с добавлением листьев шалфея.

Закуски же состоят из местных мясных деликатесов, таких как **сыровяленая ветчина из кабана** (*prosciutto di cinghiale* — прошутто ди чингьяле), ароматизированная можжевеловыми ягодами.

И конечно же, нельзя не вспомнить **суп аквакотта**. Родом он из маленьких деревень у подножия потухшего вулкана Монте-Амиата. Аквакотта здесь абсолютно разная от деревни к деревни, невозможно уехать отсюда, не попробовав ее.

В Маремме выращивают превосходные овощи — маленькие **артишоки** (*carciofini* — карчофини), **спаржу** (*asparagi* — аспараджи) и вкуснейшие **помидоры** (*pomodori* — помидоры).

В пизанской кухне доминируют блюда из **рыбы** и **морепродуктов**. Также ее отличает обилие **специй**: шаф-



рана, мускатного ореха, гвоздики, кориандра, имбиря и многих других. Здесь производят прекрасные **овечьи сыры** (мягкий и твердый пекорино), как свежие, так и выдержанные.

Сан-Миниато знаменит **белым трюфелем** (*tartufo binaco* — тартуфо бьянко) с очень сильным ароматом и пикантным вкусом. Собирают его осенью, в течение нескольких месяцев: с сентября до конца декабря. Пик сезона приходится на ноябрь. С трюфелями готовят различные блюда: от простой **яичницы** (*frittata* — фриттата) до **фаршированного кролика** (*coniglio ripieno* — конилио рипьено).

Трюфели из Сан-Миниато по своему качеству не уступают знаменитным пьемонтским трюфелям из Альбы. В период сбора нового урожая здесь проходят фестивали и праздники, а в меню ресторанов довольно часто можно встретить **блюда с трюфелями и белыми грибами.**

Известна **черешня из Лари** (маленького городка возле Пизы), которая насчитывает более 20 сортов. Обычно к ее сбору приурочено множество праздников, самый известный — *Sagra delle ciliegie* (Сагра делле чильедже — праздник черешни), это целое действо, которое устраивается здесь в мае-июне. Местные жители и торговцы черешней заполняют все улицы маленького городка! Люди от души веселятся и пробуют черешню, и все это сопровождается музыкой и танцами!

Ведь Италия, а особенно Тоскана, по праву может гордиться не только своими превосходными продуктами — сырами, винами или оливковыми маслами, — но и





многовековыми традициями организации празднеств, посвященных сельскохозяйственной тематике, ибо тосканцы, как истинные ценители вкуса жизни, чаще, чем кто-либо в Италии, устраивают **сагре** (*sagre**).

В Маремме действительно есть праздники на любой вкус! *Sagra della fragola* (Сагра делла фрагола) — праздник клубники, *sagra della pappardella alla lepre* (сагра делла паппарделла алла лепре) — праздник паппарделле с рагу из зайца, *sagra del pinolo* (сагра дель пиноло) — праздник орешков пинии... А еще там есть *sagra del cinghiale* (сагра дель чингьяле) — праздник кабана — и *sagra del pane e pomodoro* (сагра дель пане э помодоро) — праздник хлеба и помидора.

Продолжать этот список можно бесконечно, ведь разнообразные торжества продолжаются в течение всего года, а количество праздников год от года только увеличивается. Ну и конечно, говоря о Маремме, невозможно не упомянуть и сам **Ливорно** (*Livorno*) — пожалуй, самый знаменитый портовый городок в Тоскане.

Ливорно был основан семьей Медичи. В 1593 году был издан так называемый закон **«ливорнина»** (*livornina*), который давал возможность практически любому желающему поселиться в городе, начиная от торговцев различных национальностей и заканчивая политическими беженцами. Закон также провозглашал свободу слова, свободу мысли и свободу выбора профессии — то есть давал возможность начать все с чистого листа. Евреи, африканцы, голландцы, испанцы, греки — все хлынули сюда, для того чтобы помочь этому маленькому портовому городу стать богатым и престижным. Конечно, такое этническое многообразие не могло не сказаться на кухне Ливорно.

Именно поэтому в блюда традиционной кухни гармонично вплелись следы кухонь других национальностей. Например, использование различных ароматных специй привнесли сюда евреи, переселившиеся из восточных стран. Невозможно не вспомнить фантастически вкусный **кускус** (*cuscussù*), который можно попробовать во многих ресторанчиках Ливорно, или различные ароматные бискотти, которые продаются в местных кондитерских.

В кухне Ливорно, как любого портового города, множество блюд из различной рыбы и морепродуктов — это и закуски, и основные блюда. Прекрасны свежие **устрицы** (*ostriche* — острике), которые здесь подают с мелко порубленными чесноком и петрушкой, восхитительны закуски с **анчоусами** (*alici* — аличи) и различные виды пасты с морепродуктами. И конечно же, невозможно отсюда уехать, не попробовав знаменитую рыбную похлебку **качукко по-ливорнски** (*cacciucco alla livornese* — качукко алла ливорнезе), которая очень напоминает известный французский рыбный суп — буйабес.

* *Sagre* — праздник, посвященный какому-то одному продукту или блюду. Обычно носит сезонный характер. Более полный перечень праздников смотрите в приложении.




AVIGNONESI
CAPRILI
AVIGNONESI
Zuppa
RAVAZZI
Olio di casa
Peperoncino
Ragù di Cinghiale

О ПРОДУКТАХ ТОСКАНЫ

prodotti tipici Toscani

АРОМАТНЫЕ ТРАВЫ

erbe aromatiche

Говоря о тосканской кухне, невозможно обойти вниманием тему ароматных трав. Я не буду пускаться в длинные описания: более подробную информацию легко можно найти в специальных справочниках или в кулинарных интернет-блогах.

Я расскажу здесь лишь о том, какой базовый набор ароматных трав — а это неотъемлемая часть тосканской кухни — необходимо всегда держать под рукой, а также в каких блюдах эти травы используются чаще всего.
Итак, вот наиболее часто применяемые травы, характерные для кухни тосканского региона.

Базилик (*basilico, Ocimun basilicum L.*) попал в Италию из Персии и Индии и прижился во всех региональных кухнях. Тоскана не стала исключением. Базилик различают по аромату и цвету листьев (зеленый и фиолетовый), которые, в свою очередь, могут быть большими или маленькими, гладкими или бархатистыми. В Италии чаще всего используют зеленый базилик с большими, гладкими листьями.
В основном базилик встречается в рецептах блюд, в состав которых входят томаты. Без него невозможно представить классику тосканской кухни «панцанеллу» — салат с хлебом и особенно суп «паппа аль помодоро». Ведь, как известно, помидоры, чеснок, базилик и оливковое масло поистине идеально сочетаются друг с другом!

Душевик котовниковый (*nepeta, Calamintha nepeta L.*) своим вкусом и ароматом напоминает перечную мяту и орегано. Обычно его используют для ароматизации блюд из свинины, а также в рецептах из рыбы и овощей — особенно артишоков и грибов.

Перечную мяту (*menta piperita, Mentha x piperita L.*) добавляют в блюда из овощей, а также в сладкую выпечку на основе шоколада. Перечную мяту используют и для приготовления ликеров.

Петрушка (*prezzemolo, Petroselinum sativum L.*) чаще всего используется в свежем виде. Петрушка входит в состав «зажарки» для многих блюд, ее обязательно добавляют во фрикасе. Чаще всего петрушку используют для приготовления бульонов, блюд из рыбы и морепродуктов.

Тимьян (*timo, Timus serpillum l./Timus vulgaris L.*) имеет маленькие листья игольчатой или слегка овальной формы, зеленого цвета с легким серебристым оттенком. В Тоскане чаще всего используют тимьян с очень мелкими игольчатыми листьями. Здесь его часто можно встретить в лесу, на высоте не более 2000 метров над уровнем моря.
Применяют тимьян как в свежем виде, так и добавляют в большинство овощных супов, а также в блюда из мяса или из птицы. Тимьян прекрасно сочетается с овощами.

У **розмарина** (*rosmarino, Rosmarinus officinalis L.*) много длинных игольчатых листьев зеленого цвета с легким серебристым оттенком. Он растет не только на территории Тосканы, но и по всей Италии и Средиземноморью, зачастую в диком виде. Розмарин можно встретить практически везде: вдоль дорог, в лесу, в огороде, на грядке — или запросто увидеть в качестве главного украшения на городской клумбе.
Используется для приготовления запеченного мяса (особенно свинины и говядины) и рыбы, входит в состав кастаньяччо — традиционного пирога из каштановой муки. Розмарин наряду с петрушкой является, пожалуй, самой популярной ароматной травой Тосканы.

Фенхель дикорастущий (*finocchio selvatico, Finocchio selvatico L.*). Листья у фенхеля игольчатые, похожие на укроп, только с другим ароматом, с сильными тонами аниса. Растет он повсюду, где есть солнце, а также на сухих каменистых склонах, по канавам, в травянистых местах или вдоль дорог и рядом с домами, даже на сорных местах.
Веточки фенхеля используют в кулинарии в качестве пряной приправы к пище. Они имеют очень приятный, слегка сладковатый, освежающий вкус. Обычно фенхель добавляют в блюда из рыбы или же ароматизируют им хлеб и выпечку. Без семян фенхеля невозможно представить себе финоккьону — колбасу, которую традиционно готовят в Тоскане.

Шалфей (*salvia, Salvia officinalis L.*). При использовании шалфея помните, что он имеет очень сильный и яркий запах и вкус, поэтому достаточно небольшого количества, 1–2 листика, для того чтобы придать аромат запеченному мясу или дичи. Его всегда используют, когда готовят кростини с куриной печенью.
В тосканской кухне можно встретить еще одно интересное блюдо — листья шалфея в специальном кляре. Яичный белок взбивают до «мягких пиков» и соединяют его с мукой и водой. Листья окунают в это тесто, а затем жарят в разогретом оливковом масле (фритюре). Шалфей, приготовленный таким образом, подают в качестве гарнира к овощным блюдам.

Эстрагон (*dragoncello, Artemisia dracunculus l.*). В Тоскане делают соусы с добавлением эстрагона. Эта трава отлично сочетается с блюдами из рыбы или птицы. Листья эстрагона, как и листья шалфея, тоже готовят в кляре.


Базилик
Душевик котовниковый
Перечная мята
Петрушка
Тимьян
Розмарин
Фенхель дикорастущий
Шалфей
Эстрагон

ОГОРОД НА БАЛКОНЕ

Заведите на балконе маленький «огород» с травами. Это не только удобно — иметь под рукой все необходимое, — но еще и очень красиво!
Всегда используйте хорошую, качественную землю для посадки. По моему опыту, лучше всего в горшках растут базилик, шалфей, розмарин, петрушка, мята, тимьян и майоран.
Для хорошего роста всем травам необходимы тепло, свет и вода. Если ночью в вашей местности холодно, просто заносите горшки с травами в дом.
А если у вас есть небольшой участок земли — прекрасно! Вы наверняка знаете, что делать!

КАК Я СОХРАНЯЮ АРОМАТНЫЕ ТРАВЫ

Свежие травы лучше всего хранятся в чистой стеклянной банке с закручивающейся крышкой. Никаких полотенец или пластиковых контейнеров я не использую. Помимо этого в Италии достаточно часто ароматные травы хранят в оливковом масле.
Для такого способа вам понадобятся только листья. Хорошенько сполосните их под холодной водой, разложите на сухом полотенце и обсушите салфетками (или тем же полотенцем). Возьмите банку и сложите в нее листья, периодически добавляя оливковое масло. Банку с травами поставьте в темное прохладное место. Травы, залитые оливковым маслом, лучше хранить не более 2 недель. Таким способом лучше всего сохранять базилик, мяту, петрушку, розмарин и руколу.
Есть и еще один вариант — ароматные травы в уксусе. В обычный винный уксус положите любые травы на ваш выбор. Пропорции тут примерные — я закладываю травы на дно банки, а сверху заливаю их уксусом. Заготовленные таким образом банки с травами в уксусе можно хранить в течение одного–трех месяцев (максимум) в прохладном и защищенном от света месте.
Есть и еще один способ — высушить травы.

КАК Я СУШУ АРОМАТНЫЕ ТРАВЫ

Знаете, сейчас, когда разнообразие кухонных «помощников» сильно выросло, можно услышать советы по поводу сушки трав. Их предлагают высушивать даже в микроволновой печи, но я не сторонница такого способа и считаю, что лучше натурального метода ничего нет.
Я хочу дать вам несколько советов, как правильно высушить ароматные травы.
• Никогда не сушите травы на солнце и при температуре выше 30 °C.
• Всегда сушите травы в тени и желательно на открытом воздухе. Лучше всего делать это в хорошо вентилируемом месте.
• Сушите ароматные травы небольшими порциями: так они будут высушиваться быстрее и равномернее. Я всегда делаю из трав небольшие пучки, перевязываю у основания ниткой и подвешиваю их на крючок.
• Не допускайте контакта с водой или влагой. Вечером заносите травы в помещение, чтобы они не испортились: по ночам на улице может быть очень влажно.
• Пока травы сушатся, обмотайте пучки по отдельности марлей или накройте их хлопчатобумажной материей.
Время высушивания, как правило, варьируется в зависимости от каждого конкретного вида травы и может занимать от 3 до 30 дней. Сухие травы я растираю руками и складываю в стеклянные банки с закручивающимися крышками.
Высушенные таким образом ароматные травы можно хранить еще одним способом — в соли.

АРОМАТНАЯ СОЛЬ

Обязательно попробуйте сделать ароматную соль. Из смеси ваших любимых сушеных трав и соли вы можете сделать собственные базовые наборы.
Пропорции для смеси чаще всего таковы: 4 части ароматических трав и 1 часть соли (лучше морской, не слишком мелкой). Готовую смесь всегда храните в герметично закрывающихся емкостях.
Ароматная соль хранится 1–2 месяца, помните об этом, так как при более длительном сроке хранения улетучивается большая часть эфирных масел.
Два рецепта ароматной соли, которые вы найдете в этом разделе, очень удачно подойдут ко многим блюдам из рыбы, мяса и картофеля. Одним из них со мной поделился Дарио Чеккини.

СОЛЬ С ЦВЕТАМИ ФЕНХЕЛЯ ОТ ДАРИО ЧЕККИНИ

50 г цветов фенхеля
100 г крупной морской соли

Соберите цветы фенхеля и хорошо высушите их в темном сухом месте. Высушенные цветы перемелите вместе с морской солью с помощью кофемолки. Храните ароматизированную соль в герметичной посуде. Используйте ее для приготовления свинины, курицы, рыбы и картофеля.

СОЛЬ С РОЗМАРИНОМ И ТИМЬЯНОМ

25 г сухого розмарина
25 г сухого тимьяна
100 г крупной морской соли

Сухие травы смешайте и размелите в кофемолке вместе с солью. Храните в герметичной посуде. Смесь предназначена для приготовления свинины, рыбы и картофеля.



Соль с цветами фенхеля от Дарио Чеккини

ТОСКАНСКИЕ ВИНА

vini Toscani

Читатели моего блога в Интернете часто просят рассказать о винах Италии. И каждый раз я ловлю себя на мысли, что писать о том, в чем другие разбираются лучше меня, я не могу. Но говорить о Тоскане без краткого рассказа о местных винах невозможно, потому что без них нельзя представить себе никакой ужин или обед. Почти у каждого блюда есть «свое» вино.

Я не буду утомлять вас длинными и скучными рассказами о том, к какому блюду какое вино подходит больше всего, потому что сомелье в любом ресторане предложит вам несколько вариантов вина к одному и тому же блюду. Я лучше расскажу вам о тосканских винах и о самых общих правилах их употребления.

И еще я советую вам иметь у себя дома хорошую книгу о винах, чтобы ее можно было открыть и в любой момент определиться, какое вино подойдет к тому или иному блюду. Ведь правильно подобранное вино поможет вам по-другому почувствовать вкус привычных блюд — что, согласитесь, важно!

Виноделие существовало в Тоскане со времен этрусков — древних племен, населявших эту территорию еще до появления римлян. Уже в Средневековье вино делали на всей территории Тосканы, и не только для себя, но и для продажи, почти в промышленных объемах.

Зажиточные семьи занимались коммерцией: продавали вина со своих виноградников наряду со специями, оливковым маслом и прочими продуктами. В то время вино уже широко применяли в кулинарных целях: например, красное вино было своего рода вкусовой альтернативой помидорам. Эта традиция приготовления блюд с вином сохранилась в тосканской кухне и по сей день.



Каждая область Тосканы по праву гордится оригинальными марками вин, которые производятся на ее территории. Из-за особенностей разных сортов винограда, зависящих от микроклимата, в котором они произрастают и созревают, а также благодаря технологическим секретам местных производителей вина обладают самыми разными вкусовыми характеристиками.

Сейчас виноделием в Тоскане занимаются в основном крупные производители: из маленьких фермерских хозяйств они создали настоящие фабрики по производству вина. Самые известные производители вин — Фрескобальди, Рикасоли, Антинори, Корсини и другие. Также существует много небольших фермерских хозяйств, но они производят вино не в таких объемах.

В последнее время в Тоскане, во многом благодаря производителям вина и оливкового масла, стал процветать новый вид туризма — этногастрономический.

Винные погреба и фермерские хозяйства открыты для туристов в определенные периоды — с мая по август, а затем с сентября (период сбора винограда) по ноябрь (время пробовать молодое вино). Кроме того, туристам предлагают совершить различные экскурсии по «Винодельческим дорогам» с остановками и дегустацией вина.

Думаю, что вы наверняка слышали о вине **кьянти** (марка **DOCG***), ведь это самое известное итальянское вино в мире. Кьянти (*Chianti*) — своего рода символ Тосканы.

* DOCG — *Denominazione di origine controllata e garantita* — «Деноминационе ди ориджине контроллата э гарантита» — наименование с гарантированным качеством, контролируемое по месту производства, классификация вин, производимых в рамках строго оговоренных территорий для определенных названий, сортов винограда и способов производства, регламентируемых законодательством. Стандарты качества класса DOCG были выработаны в 1980 году. В настоящее время всего 57 марок всех итальянских вин, среди них 14 тосканских, удостоены класса DOCG. Каждой бутылке категории DOCG присваивается индивидуальный номер, на горлышко наклеивается специальная марка: на бутылку красного вина — розовая, белого вина — зеленая. Марка DOCG была присвоена кьянти в 1980 году. Надо отметить, что тогда ею было отмечено всего пятеро итальянских производителей, среди них трое — из Тосканы (Brunello di Montalcino, Vino Nobile di Montepulciano и Chianti).



■ ВИНА DOC ■ ВИНА DOCG

Кьянти — это географическая область в Тоскане, где и произрастает виноград, из которого потом делают вино. Если вы поедете в Кьянти, вы найдете здесь множество винных погребков, где предлагается продегустировать местное вино.

Многие не любят кьянти, считая его не очень хорошим вином. Я бы сказала, «попсовым». Но на самом деле это далеко не так, одно кьянти другому рознь.

Некоторые сорта этого вина просто превосходны. Но есть необходимое условие: кьянти должно быть выпито с «правильной» едой! На мой взгляд, это вино не для медитации. Наилучшим образом (по общепризнанным меркам) оно сочетается с супами, например со знаменитой риболитой или с различными закусками, начиная от колбасных изделий (финоккьона, тосканская ветчина, колбаса с вином) и заканчивая кростини с куриной печенью.

Первые упоминания об этом вине встречаются уже в XIII веке. Уже тогда производство кьянти регламентировалось специальной организацией, которая называлась *Lega del Chianti*. Свод правил того времени запрещал другим производителям вин использовать название «кьянти», а также способствовать его контрабанде.

Долгое время кьянти производили по рецепту барона Рикасоли (первая половина XVIII века): сорт винограда мальвазия бьянка смешивали с красным сортом санджиовезе и канайоло неро. В дальнейшем к ним был добавлен еще один сорт винограда — треббьяно. И уже в 80-х годах XX века для производства кьянти стали использовать каберне и мерло.





Риказоли — одна из самых старинных аристократических семей Тосканы. Раньше им принадлежала фактически вся территория от Сиены до Флоренции (в провинции Сиена). Затем крестьяне начали медленно, но уверенно выкупать землю и делать свои хозяйства. Тем не менее семья Риказоли до сих пор владеет огромной территорией и виноградниками, где и производят кьянти (*Chianti Classico/Barone Ricasoli*).

Для приготовления кьянти используют сорта винограда санджиовезе (минимум 75%), канайоло неро (максимум 10%), смесь из определенных сортов белого винограда треббьяно тоскано и мальвазия дель кьянти (до 10%). Кроме этого в вино могут быть добавлены и другие сорта винограда, которые разрешены в той или другой зоне (например, каберне и мерло).

Минимальное содержание алкоголя в вине — 12,5%. Обязательная выдержка составляет 2 года (считая с 1 января года, следующего за годом урожая).

Вино имеет яркий насыщенный рубиновый цвет с темно-гранатовым отблеском и интенсивный винный запах с примесью фиалок. Хорошо сбалансированный фруктовый вкус заканчивается длительным характерным сухим послевкусием и мягкими натуральными танинами.

Конечно, сложно писать обо всех видах кьянти, но в целом можно сказать, что его лучше всего употреблять с запеченным красным мясом, курицей, дичью и с сырами.

Кроме всем известного кьянти, в Тоскане много действительно особенных и интересных вин: **Мореллино ди Скансано** (*Morellino di Scansano*), **Нобиле ди Монтепульчано** (*Nobile di Montepulciano*), **Болгери Сасиччайя** (*Bolgheri Sassicaia*), **Солайя** (*Solaia*), **Тиньянелло** (*Tignanello*) и **Брунелло ди Монтальчино** (*Brunello di Montalcino*).

Большинство этих вин сухие, с рубиновым оттенком (светлого или темного цвета). Обычно сомелье предлагают дегустировать их с мясом и колбасами, а также с овощными блюдами и супами. Каждое из этих вин производится по строгим технологическим правилам и имеет марку **DOC*** или **DOCG**.

Вино **Нобиле ди Монтепульчано** (*Nobile di Montepulciano*) — одно из самых старых вин в Италии. Название этого красного вина переводится как «благородное вино из Монтепульчано». Производится в одноименной деревне в провинции Сиена.

Для приготовления вина используют виноград сортов

* *DOC — Denominazione di origine controllata* — «Деноминационе ди ориджине контроллата» — наименование, контролируемое по месту производства. Марка DOC учитывает несколько важных компонентов, таких как: зона выращивания винограда, методы, стандарты букета, содержание алкоголя и целый ряд других параметров, но менее строго, чем классификация DOCG. На сегодняшний момент 35 марок тосканских вин включены в класс DOC. Ежегодно производители вин представляют образцы своей продукции для оценки дегустационной комиссией: отбор очень строгий.



прунъоло джентиле (минимум 70%), канайоло неро (максимум 20%) и до 20% составляет микс из определенных сортов красного и белого винограда (треббьяно тоскано, мальвазия дель кьянти, колорино, маммоло — в разных процентных отношениях).

Первое упоминание об этом вине датируется 789 годом н.э., когда святой отец Арниперт предложил церкви Святого Сильвестра некоторые виноградники, «приложенные к замку Поличано». В оде «Вакх в Тоскане» (1685) **Франческо Реди** (*Francesco Redi*), придворный поэт и лекарь герцогов тосканских, упоминал о «Нобиле» как о короле всех вин. И действительно, вино всегда славилось своим превосходным качеством.

Вину «Нобиле ди Монтепульчано» с 1980 года присвоена марка DOCG. Минимальное содержание алкоголя — 12,5%. Обязательная выдержка вина составляет 2 года (считая с 1 января года, следующего за годом урожая).

Вино «Нобиле» имеет темный рубиново-красный цвет с гранатовыми отблесками. Интенсивный и изысканный букет из ароматов лесных ягод с богатой палитрой специй на устойчивом фоне из тонов ванили, табака и кожи с тонкими нотами бальзама. У него теплый и гладкий вкус, богатый, сложный и долгий. Подавать «Нобиле» рекомендуют к жареному мясу или дичи, а также к сухим, сильным и зрелым сырам — например, к различным видам пекорино.

Вино **Брунелло ди Монтальчино** (*Brunello di Montalcino*, марка DOCG), несмотря на короткую историю, по праву считается одним из лучших вин не только в Тоскане и Италии, но и в мире. Его история довольна проста.

В конце XVIII века семья Бьонди Санти посадила виноградник санджиовезе на территории деревни Монтальчино, назвав его Гроссо, или Брунелло. Виноградники Брунелло до 1960-х годов занимали территорию всего лишь в 80 гектаров. Производителей можно было пересчитать по пальцам одной руки.

В середине 60-х годов благодаря иностранным капиталовложениям производство брунелло стало набирать силу. Сейчас виноградники занимают территорию в 2 тысячи гектаров, а число производителей выросло до 200. Кстати сказать, самих итальянцев, занимающихся производством вина, с каждым годом становится все меньше. Большинство производителей — выходцы из Германии, Англии и США.

Если получится, побывайте в Монтальчино. Почти в каждом винном магазине вам устроят дегустацию, и скажу совершенно точно, что каждый из вас непременно найдет «свое» брунелло. Для меня брунелло такой же символ Тосканы, как и кьянти. Совершенно по-особому в Тоскане ощущается вкус самого вина: от кьянти или брунелло, выпитого именно на этой земле, у меня наступает безмерное ощущение счастья.

Этому способствует и вкус самого брунелло — богатый, интенсивный, бархатный. Вино обладает огромным, сложным букетом ароматов: нотки черешни, фиалки, кожи, гумуса, лакрицы, лавра, мха и сухофруктов. Ми-


Enoteca
degustazione prodotti
merende
CartaSì
VISA
VISA Electron
Maestro



нимальное содержание алкоголя — 12%. Обязательная выдержка вина составляет 2 года (в дубовых бочках) и 4 месяца (в стеклянных бутылках), считая с 1 января года, следующего за годом урожая. Брунелло идеально сочетается с дичью и красным мясом, поданными вместе с трюфелями и грибами. На мой взгляд, пробовать это вино необходимо с тосканским пекорино.

Кроме красных тосканских вин достойными считаются некоторые белые и розовые сорта. Например, **Верначчья ди Сан Джиминьяно** (*Vernaccia di San Gimignano*), **Бьянко ди Питильяно** (*Bianco di Pitigliano*) и относительно новое вино **Розато ди Тоскана** (*Rosato di Toscana*). Вина эти прекрасно сочетаются с белым мясом, рыбой и с различными сырами.
И, конечно, необходимо упомянуть самое знаковое вино — **Вин Санто** (*Vin Santo*). Его производят из засушенного на лозе винограда*. Цвет у вина желтый, а вкус сладкий или сухой. Это вино имеет очень давнюю историю, предполагается, что его употребляли уже во время первых христианских служб. Именно поэтому его называют «Вин Санто», что в переводе означает Святое вино. Иногда вин санто приписывают поистине чудодейственные свойства — например, с ним связывают исцеление больных во время эпидемии чумы в Сиене. Это вино бывает также красного цвета. Например, красное вин санто рекомендуют к кастаньяччо, а белое прекрасно дополняет многие тосканские десерты: кексы, кростаты, кантуччи и т.п.
В конце каждого обеда в любом тосканском трактире или ресторане вам предложат отведать вин санто с бискотти из Прато (кантуччи). Вы обязательно оцените такое сочетание, потому что это не только оригинально, но и действительно вкусно!

В последнее время в Тоскане появился новый необычный способ дегустации вин. На основе известных винных марок производятся желе с — **Брунелло ди Монтальчино** (*Brunello di Montalcino*), **Барко Реале** (*Barco Reale*), **Карминьяно** (*Carmignano*), **Гьяйе делла Фурба** (*Ghiaie della Furba*), **Vin Santo**. Винное желе вкуснее всего пробовать с различными сырами или вареным мясом, с ракообразными или яйцами вкрутую, с кростини и колоннатским салом, с печенью или колбасами.
На страницах этой книги вы встретите рецепты, в списке ингредиентов для которых написано: «Вино хорошего качества». Я считаю, что это действительно важно: если вино плохое, им легко испортить любое блюдо. Помните об этом!

* Засушенный на лозе виноград всегда собирают намного позже, чем остальной, и используют для производства винного сусла. Делают это специально, к моменту сбора виноград сам превращается в изюм, а количество сахаров в нем становится значительно выше. Таким образом, вино, произведенное на сусле из засушенного на лозе винограда, имеет сладкий вкус, что достигается без добавления сахара.



КОЛБАСЫ И ВЕТЧИНА В ТОСКАНЕ

salame e prosciutto in Toscana

Несмотря на то что многие традиции постепенно забываются и остаются в прошлом, мы все же можем узнать о них по рассказам стариков. Одной такой важной традицией в Тоскане является ритуал убоя свиньи. О том, как он проходил еще в давние времена, старожилы всегда вспоминают с упоением.

Они собирались большими семьями, чтобы посидеть всем вместе, поесть и попить вина. Столы, накрытые в честь такого события, ломились от самой разнообразной еды. Тут были и супы из потрохов, сосиски и колбаски, запеченная свиная корейка и ребрышки, жареная печень. Аккомпанементом шли сезонные овощи, салаты. Праздник мог затянуться на неделю, ведь это был еще и повод, чтобы просто собрать всю многочисленную родню — сестры, братья и тетушки приезжали из окрестных деревень. Такое застолье непременно сопровождалось музыкой с танцами и, конечно, вином!
Но самое важное происходило после праздника: семья собиралась, чтобы заготовить колбасные изделия, сало и ветчину на зиму. Именно о них и пойдет здесь речь.
Все колбасы и сыровяленые изделия из мяса в Италии (и в Тоскане в том числе) принято нарезать тонкими ломтиками и подавать на больших тарелках или разделочных досках вместе с остальными закусками.

Капоколло (*Capocollo*) или **Коппа** (*Coppa*) — сыровяленая свиная шея, предварительно замаринованная в Кьянти с добавлением специй.

Сальсичче с фаршем (*Salsicce*). Длинные сосиски. Для их производства используется нежирное мясо — свинина или свинина пополам с говядиной, в составе также могут быть специи, ароматные травы и чеснок. Сальсичче едят в сыровяленом виде или готовят на гриле.

Панчетта арротолата (*Pancetta arrotolata*). Это грудинка со свиной кожей и большим количеством сала, которую сворачивают в рулет, добавляя при этом внутрь специи, ароматные травы, сверху обильно посыпают солью и солят в течение 8–10 дней, а затем подвешивают в сухом помещении и выдерживают несколько недель. Панчетта арротолата замечательно сочетается с сырами и красным сухим вином.

Панчетта и ригатино (*Pancetta e rigatino*). Свиная грудинка ригатино обычно имеет квадратную форму, весит примерно 2,5 кг. Сверху грудинку посыпают черным и красным острым молотым перцем, которые придают ей особенный вкус и остроту. Консистенция продукта зависит от времени выдержки. Чем больше выдержка, тем, конечно, плотнее ригатино.
Панчетта же имеет прямоугольную форму, весит от 3 до 15 кг. Ее вкус и аромат очень интенсивны из-за присутствия трав и специй, которые используют для ее приготовления. Так же как и у ригатино, консистенция готового продукта зависит от времени выдержки.
И панчетту и ригатино производят во всей Тоскане. Особенно известны панчетта из провинции Сиена и ригатино из Ареццо или Гроссето.

Колоннатское сало IGP (*Lardo di Colonnata*). Это сало производят в Колоннате очень интересным способом: дно мраморного резервуара обильно смазывают толченым чесноком и складывают в него сало, порезанное крупными кусками. Слои сала пересыпают морской солью и специями (черным перцем, чесноком, веточками розмарина и шалфея). Затем резервуар накрывают мраморной плитой и выдерживают в течение 6 месяцев. Благодаря такой необычной технологии у сала появляется изысканный вкус. Любопытно, что долгая выдержка в мраморных резервуарах позволяет сохранять сало свежим в течение продолжительного времени.
Колоннатское сало в тосканской кухне используется совершенно по-разному: как в очень сложных блюдах, так и в очень простых. Чаще всего его просто подают на маленьких, тонко порезанных зажаренных кусочках хлеба (кростино) вместе с помидорами.

Сопрассата (*Soprassata*). Изготавливают из наименее ценных частей свинины, в том числе из головы. В отличие от острой сыровяленой сопрассаты с юга Италии, тосканский вариант представляет собой скорее разновидность зельца. Мясо очень долго варят, режут крупными кусками, дают остыть и добавляют специи (мускатный орех, красный острый молотый перец, свежемолотый черный перец), цедру лимона, соль. Обычно подают сопрассату на кусочках хлеба вместе с ассорти из сырых овощей (фенхель, морковь, сельдерей).

Сыровяленая колбаса с вином, или **Саламе аль вино** (*Salame al vino*). Сыровяленая колбаса изготавливается по старинному традиционному рецепту: в свинину (с большим количеством сала) добавляют вино кьянти. Достаточно часто эту колбасу используют в качестве ингредиента для других блюд — соусов и начинок.



Тосканская сыровяленая ветчина*, или **Прошутто Тоскано** (*Prosciutto toscano D.O.P*). Этот традиционный итальянский продукт присутствует во всех регионах Италии. Когда говорят о сыровяленой ветчине (прошутто), то в первую очередь вспоминают пармскую или ветчину из Сан-Даниеле, известную во всем мире, и забывают о тосканской.
Отличительной особенностью тосканской сыровяленой ветчины является наличие в ней большого количества соли. Это объясняется в первую очередь особенностями климата: в южных регионах Италии для наилучшего хранения сыровяленого мяса требуется большее количество соли, чем в северных регионах. Тосканская сыровяленая ветчина отлично сочетается с местным несоленым хлебом.
Мясо для тосканской ветчины получают от свиней, выращенных только на территории следующих регионов: Эмилия-Романья, Марке, Умбрия, Лацио, Тоскана, Пьемонт, Марке, Молизе, Венето и Ломбардия. Вся последующая обработка продукта (засолка и выдержка) происходит лишь на территории Тосканы.
Свиньи, мясо которых затем используется для производства ветчины, должны быть породистыми (породы *larghe white, landrace*), иметь вес не менее 160 кг и возраст не менее 9 месяцев.
Свиная нога должна весить не менее 11 кг. В процессе выдержки она усыхает до 7,5–9 кг. Ногу солят, посыпают перцем и добавляют различные специи исключительно растительного происхождения, оставляют на некоторое время для просолки, затем моют и чистят. После этого ногу подвешивают сушиться в помещении, температуру в котором постоянно контролируют. Оголенные участки с мясом и различные недостатки «закрывают» с помощью специальной смеси, приготовленной на основе свиного жира, муки, соли, перца и пряностей. Период от посола до получения готового продукта составляет 10–12 месяцев.
Для того чтобы почувствовать весь вкус тосканского прошутто, рекомендуется дегустировать его вместе с винами кьянти, санджовезе или другим красным выдержанным вином.

Финоккьона (*Finocchiona I.G.P*). Сыровяленая колбаса из Флоренции, производится во всем регионе на основе традиционных методов. Особый вкус этой колбасе придает наличие в ней семян фенхеля. Колбаса готовится с добавлением вина, перца и чеснока из самых нежирных и лучших кусков свинины.

* Тосканская ветчина относится к особой категории продуктов, которая носит марку D.O.P — наименование, защищаемое по происхождению (*Denominazione di origine protetta* — Деноминационе ди ориджине протетта). Итальянские продукты питания имеют свою квалификационную систему, охраняющую продукты по происхождению. Выше уже упоминалась другая марка — IGP.

ФИНОККЬОНА

finocchiona

Свое название фикоккьона получила от ингредиента, который добавляют при ее изготовлении, — **семян фенхеля** (*semi di finocchio*). Именно они придают этой колбасе своеобразный пряный вкус.

Заготавливают ее зимой (декабрь-январь), когда на улице прохладно и можно спокойно проветривать помещение, в котором выдерживают колбасу, не опасаясь мух.

Финоккьона — колбаса соленая и достаточно жирная. Обычно ее нарезают очень тонкими ломтиками. Финоккьону могут делать как целиком из свинины, так и из смеси свинины и говядины в равных пропорциях.

Для колбасы:
50% нежирной свинины — корейка, окорок, лопатка (25 кг)
50% гуанчале — свежей свиной щековины (25 кг)
1,5 кг соли на 50 кг фарша
150–200 г черного перца горошком на 50 кг фарша
150–200 г семян фенхеля на 50 кг фарша
250 мл вина (кьянти), смешать с давленым чесноком
50 г чеснока (из расчета на 50 кг фарша)
Для оболочки:
говяжьи кишки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Весь чеснок очистите и подавите с помощью пресса для чеснока. В миске перемешайте давленый чеснок и 0,5 л вина. Оставьте на весь день, чтобы вино настоялось.

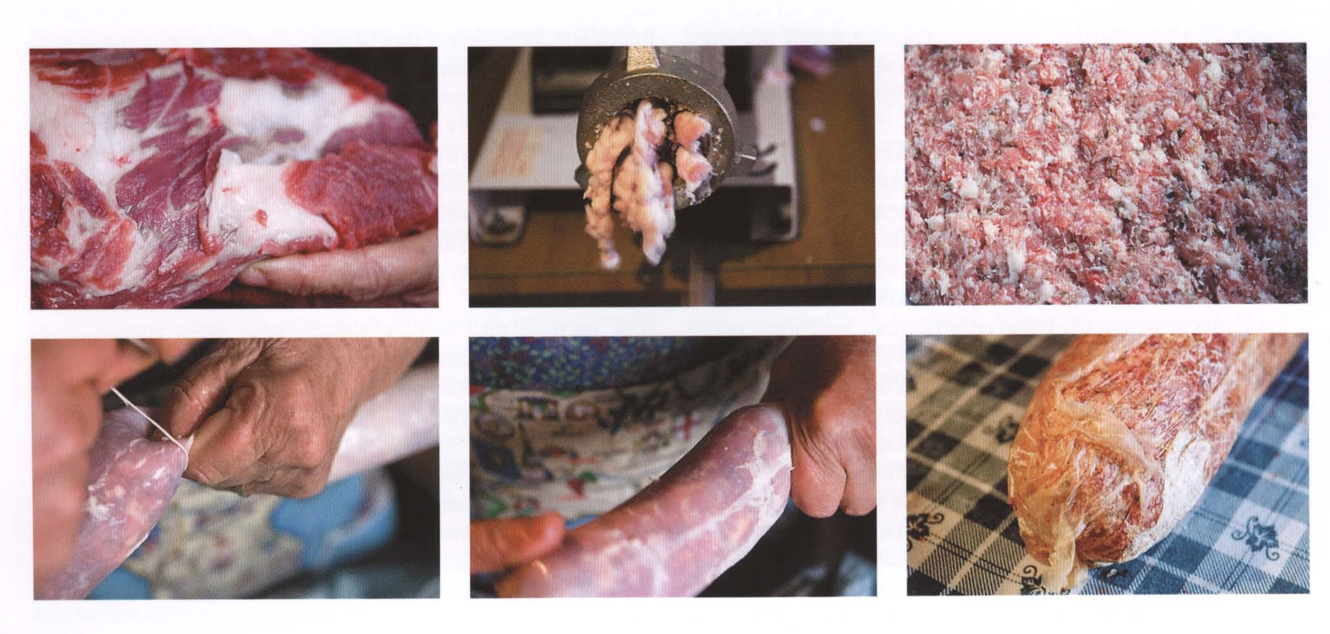
ДЕНЬ 1

Подготовьте мясо: очистите его от пленок, прожилок, сухожилий и лишнего сала. С щековины удалите кожу. Нарежьте мясо и щековину некрупными кусками.

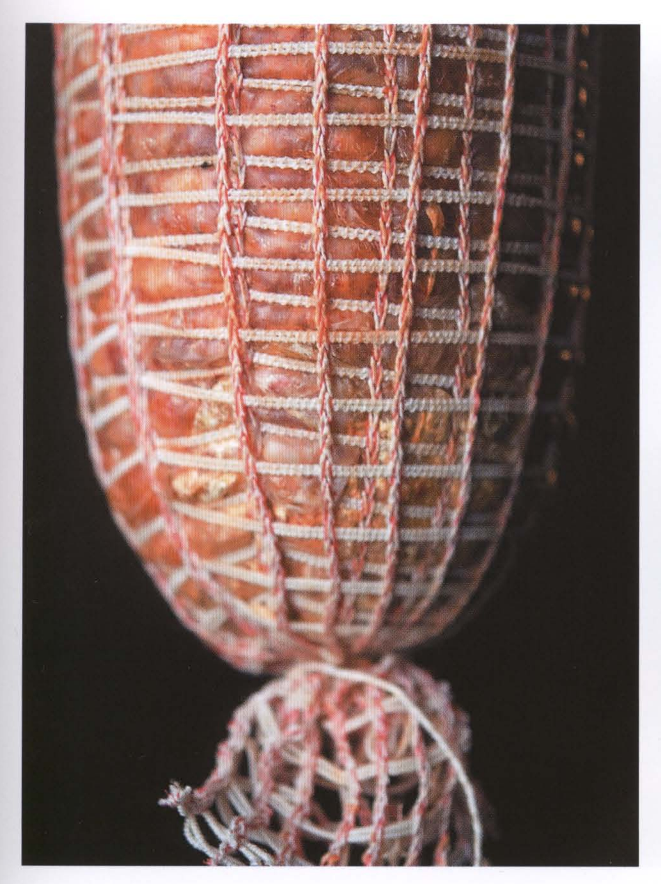
Затем прокрутите его с помощью электрической мясорубки с очень острыми ножами — обязательно сделайте это два раза: сначала через решетку диаметром 18 мм, затем через решетку меньшего диаметра (8 мм). Очень важно провернуть щековину два раза, потому что в ее структуре попадаются достаточно твердые и жесткие участки мяса.

Одно небольшое пояснение. Весь процесс работы с мясом должен проходить при низкой температуре, чтобы мясо в процессе работы оставалось холодным: так из него получится не давленое мясо, а хороший качественный фарш. Поэтому температура в помещении должна быть постоянно достаточно низкой — всего +4–5 °C.

Взвесьте все необходимые специи — соль, черный перец, фенхель. Перец горошком слегка растолките в ступке, но ни в коем случае не в пыль, а так, чтобы лишь немного раздробить горошины. Фарш выложите на рабочую поверхность, затем добавьте в него все специи. Вино с чесноком процедите через марлю и вылейте смесь в фарш. Все хорошо перемешайте и оставьте фарш на ночь в холодном месте.



* И по поводу оболочки для колбасы: так получилось, что говяжьих кишок у меня просто не оказалось в наличии. Поэтому я поступила следующим образом: половину фарша заправила в свиные кишки, а вторую половину обернула сухой свиной кожей и затем заправила в специальную текстильную сетку. Эксперимент оказался удачным, так что и вы можете попробовать такой способ! Конечно, в говяжьих кишках колбаса получается толще и требует больше времени для созревания.





ДЕНЬ 2

На следующий день фарш, отстоявшийся за ночь, заправьте в оболочку. Вы можете использовать кишки (свиные или говяжьи) или же взять вместо них свиную кожу и специальную текстильную сетку.

Если вы будете работать с кишками, подготовьте их: предварительно вымочите в теплой воде примерно в течение 10 минут, после этого слегка продуйте, затем завяжите с помощью бечевки один конец кишок, для того чтобы фарш не вываливался из них, когда вы начнете их наполнять.

Теперь кишку наденьте на воронку (или на специальную насадку) и, придерживая ее рукой, начинайте заправлять фарш в оболочку. Делать это нужно осторожно и медленно, чтобы не порвать кишку. Когда кишка будет заполнена фаршем, перевяжите ее бечевкой.

Получившиеся колбаски наколите иглой (через эти отверстия в процессе выдержки будет выходить лишняя влага). Подвесьте колбасы для дальнейшей выдержки на небольшом расстоянии друг от друга.

Если же в качестве колбасной оболочки вы будете использовать сухую свиную кожу и специальную текстильную сетку, поступите следующим образом.

Для начала подготовьте свиную кожу: предварительно слегка смочите ее теплой водой, равномерно разложите на столе или на рабочей поверхности и обсыпьте кожу сладкой паприкой. На середину кожи выложите фарш и, по всей длине постепенно подворачивая кожу, сверните ее в трубочку. Старайтесь делать это равномерно. На получившуюся заготовку натяните сетку (если у вас крупная сетка, то ее можно натянуть на колбасу не один раз, а два, как это сделала я). Перевяжите колбасу с двух концов при помощи бечевки и подвесьте для дальнейшей выдержки.

ВЫДЕРЖКА

Теперь колбаса будет выдерживаться. Созревание финоккьоны занимает от 90 до 180 дней. Колбасу выдерживают в специальном хозяйственном помещении с камином.

В течение пяти дней в камине жгут дрова и поддерживают определенный температурный режим по следующей схеме. В первый день в камине жгут дрова и поддерживают температуру в помещении +22 °C. Затем еще двое суток колбасу выдерживают при температуре +16–17 °C. И еще в течение двух последующих дней уже колбасу выдерживают при +14–15 °C.

Дальше дрова можно больше не жечь, а колбасу сушить в помещении до ее окончательной готовности. Желательно не оставлять ее под прямыми солнечными лучами, но место для выдержки должно быть сухим и теплым.

Да, важный момент: в процессе созревания колбаса должна покрываться белой плесенью. Готовность колбасы определяют, сжав ее рукой: колбаса должна быть твердая снаружи, но мягкая внутри. При надавливании это будет хорошо чувствоваться.



ТОСКАНСКОЕ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

olio di oliva extravergine Toscano

Оливковое масло — это базовый элемент не только тосканской, но и всей итальянской кулинарии в целом. Масло холодного отжима не только вкусно, но и полезно. Помните об этом и постарайтесь чаще использовать его для приготовления блюд.

Оливковое масло холодного отжима, произведенное из созревших оливок, сохраняет свои полезные свойства в течение 2 лет, но его необходимо правильно хранить. Я хочу дать вам несколько основных советов.

КАК ХРАНИТЬ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Избегайте контакта масла с воздухом и светом. Масло должно быть изолировано от контакта с воздухом, для этого старайтесь всегда плотно закрывать емкость с ним.

Избегайте воздействия света! Лучшим вариантом для хранения масла является алюминиевый бидон или емкости из темного стекла — они наименее прозрачны и хорошо защищают масло от проникновения света или солнечных лучей. Запомните: если масло разлито для продажи в светлые бутылки — оно не самого высокого качества.

Храните масло в правильном месте и при правильной температуре. Масло должно храниться только в темной бутылке и в темном сухом месте. Не смотрите, что свежее масло красивого цвета, этот эффект обманчив: в прозрачной и незащищенной бутылке оно потускнеет очень быстро.

Идеальная температура хранения для оливкового масла составляет +10–20 °C. Не храните масло в холодильнике.

Готовьте на свежем оливковом масле. Конечно же, лучше всего употреблять масло в свежем виде. Так оно сохраняет все свои полезные свойства. Что может быть лучше салата, заправленного свежим, ароматным оливковым маслом?

Но и для жарки оливковое масло тоже подходит идеально. Главное, чтобы оно не нагревалось выше 180 °C. В Италии, на родине оливкового масла, испокон веков все жарят на оливковом масле.

Вот несколько рецептов ароматных масел, которые, я просто уверена, вам понравятся.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО, АРОМАТИЗИРОВАННОЕ ШАЛФЕЕМ, РОЗМАРИНОМ, ТИМЬЯНОМ И ЧЕСНОКОМ

Подходит для бифштекса по-флорентийски, для мяса на гриле.

500 мл оливкового масла холодного отжима
1 пучок трав:
2 веточки розмарина
2 веточки тимьяна
2 веточки шалфея
1 зубчик чеснока, очистить

Травы помойте и хорошо обсушите.
В бутылку сложите травы, зубчик чеснока и залейте оливковым маслом.
Закройте герметичной пробкой и оставьте в темном сухом и прохладном месте.
Такое масло должно настаиваться в течение 30 дней.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО, АРОМАТИЗИРОВАННОЕ ОСТРЫМ СТРУЧКОВЫМ ПЕРЦЕМ

Это масло лучше всего оттенит и ароматизирует блюда из пасты, мяса, рыбы на гриле.

500 мл оливкового масла холодного отжима
6 маленьких сушеных красных острых стручковых перцев

Перец разрежьте пополам. Если стручки перца небольшого размера, их можно не разрезать, а положить в бутылку прямо целиком.
В бутылку сложите перец и залейте его оливковым маслом. Закройте бутылку герметичной пробкой и оставьте в темном сухом и прохладном месте. Настаивайте масло 30 дней.

ЧЕСНОЧНОЕ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Чесночное масло идеально подойдет для пасты, брускетты и минестры с овощами.

750 мл оливкового масла
4 неочищенных зубчика чеснока

Зубчики чеснока слегка придавите ножом — так они лучше отдадут маслу свой вкус и аромат. Сложите их в бутылку и налейте туда оливковое масло.
После этого бутылку герметично закройте и поставьте в темное сухое и прохладное место. Дайте маслу настояться в течение 20 дней.







ДЖОННИ ПРУНЕТИ

Вкус масла

Меня часто спрашивают, какое оливковое масло самое лучшее? Я с трудом могу ответить на этот вопрос — это дело вкуса.

Раньше я считала, что только традиционные методы отжима могут дать тот неповторимый вкус: когда крутится колесико и отжимаются оливки. Пока не познакомилась с **Джонни Прунети** (*Gionni Pruneti*) — известным производителем тосканского оливкового масла. Джонни — энергичный молодой мужчина, знающий свое дело. Его горящие глаза о многом говорят...

Джонни продолжает традиции своих предков уже в четвертом поколении. Но делает он это, используя современные методы. До знакомства с ним я даже не представляла, что из оливок — как и из винограда — можно получать настолько разные результаты.

И ему это удается! И еще как!

Оливковое масло холодного отжима Прунети происходит из оливок, которые растут исключительно на холмах маленькой деревеньки San Paolo in Chianti. Оливковая плантация занимает территорию в 30 гектаров на глинисто-известковой осадочной породе (мергель). Благодаря особенностям земли с одного дерева тут получают примерно 1–1,5 литра оливкового масла. Это довольно небольшое количество оливок, но они просто превосходного качества. Для сравнения скажу, что обычно с одного дерева получают 3 литра масла.

Морайоло (*Moraiolo*), **Кореджжиоло** (*Correggiolo*), **Франтойо** (*Frantoio*), **Леччино** (*Leccino*) и **Пендолино** (*Pendolino*) — это те сорта оливок, которые выращивает Прунети. Отсюда и различные названия масла.

Сбор оливок происходит обычно в период с 1 ноября по 15 декабря. В хозяйстве Прунети их собирают вручную — в отличие от других производителей, которые зачастую ставят под деревьями сетки и ждут, пока оливки

упадут сами. Собранные оливки отвозят на завод по производству оливкового масла, предварительно рассортировав их.
На заводе по производству оливкового масла их отжимают в течение ближайших 24 часов. Во время всего процесса обработки оливок температура никогда не поднимается выше 25 °C, именно благодаря этому достигается превосходный результат. Производство ведется под непрерывным наблюдением самого Джонни. Он контролирует процесс на всех этапах и особенно в момент непосредственного отжима. Прунети постоянно экспериментирует, получая различные вкусовые оттенки.
У Джонни есть множество престижных премий и наград, но он не останавливается на достигнутом и продолжает завоевывать новые. Маслу, произведенному Прунети, присвоен биологический сертификат и марка **D.O.P.**
Повторюсь — я никогда не думала, что масло может быть настолько разным. В гостях у Прунети я попробовала масло с разной едой, приготовленной шеф-поваром местного ресторана. Довольно необычное ощущение. Я как будто дегустировала вино. Для каждого блюда есть свое масло, которое идеально с ним сочетается! Например, чтобы оценить и распробовать вкус свежего масла, Прунетти советует приготовить «тосканскую брускетту» (*см. с. 84*).
Уверенно могу сказать, что у Прунети — самое лучшее масло, которое мне когда-либо приходилось пробовать.
Кроме оливок Прунети выращивает шафран (zafferano — дзафферано, *Crocus sativus*). Как сказал мне Джонни, шафран рос в Сан-Паоло всегда. После войны традиции его возделывании были утеряны: люди больше думали о том, чтобы прокормиться, а не о выращивании шафрана. Но пришло время, и они решили возродить традицию.
Шафран у Прунети отличного качества, имеет сладковатый вкус. Расцветает он всегда в октябре, цветет всего лишь один день. Собирать шафран нужно на рассвете, чтобы цветок не попал под воздействие лучей полуденного солнца или дождя.
Неутомимый Прунети выращивает еще и ирисы — особый сорт, который растет там со времен Медичи. Да-да, тот самый ирис *giaggiolo* (джиаджоло), изображенный на флаге Флоренции! Он обладает уникальным запахом — благодаря все той же земле. Дело в том, что ирисы растут как раз возле оливковых деревьев. Я имела удовольствие не только любоваться цветами ирисов, когда была у Прунети, но и насладилась их запахом. И скажу вам: это что-то совершенно неземное!
Кстати, экстракт ириса получают не из самого цветка, а из его корневища. Сезон сбора в июле и августе. Делают это рано утром. Корневище очищают от «бороды» мелких корней и складывают в огромный контейнер, наполненный холодной водой. Затем его еще раз очищают, срезая всякие дефектные места. И после этого нарезают. Корневище ириса готово для высушивания.




Цветок шафрана

Джонни мне рассказывал, что среди его заказчиков, которым он поставляет ирисовый экстракт, есть крупные французские парфюмерные компании из Grasse.
Кстати, Прунети сотрудничает с Дарио Чеккини и с Джованни Фаббри, рассказы о которых ждут вас впереди. А совместно с Фаббри Прунети разрабатывает и выпускает новые сорта пасты, например с шафраном, под названием «Ирисы Флоренции».
Если перед вами когда-то встанет вопрос, какое масло выбрать, Прунети поможет решить эту проблему. Потому что видов масла у него множество. Они все разные, на любой вкус и цвет. И каждое по-своему фантастически ароматное!
Так какое же оливковое масло нравится мне самой больше всего, спросите вы. Отвечаю. Я люблю, например, чтобы масло было острым, «перечным» и имело фруктовый привкус. А какое масло любите вы?



ТОСКАНСКИЕ СЫРЫ

formaggi Toscani

Сыров в Тоскане производят всего нескольких основных разновидностей, при этом подавляющее большинство изготавливается из овечьего молока. Разнообразные виды сыров — прекрасная закуска: обычно их подают с вареньем, мармеладом, желе... И, конечно, с бокалом вина!

Марцолино (*marzolino*) — овечий сыр. Производится он традиционно в марте (отсюда и название «марцолино»*) в Кьянти, а также в Муджелло и Монтеспертоли. Для его производства используют молоко утреннего или вечернего надоя.
Этот сыр — один из самых старых тосканских сыров. Есть исторические источники, которые утверждают, что уже в XVI веке этот сыр был известен и популярен в Европе и в то время нравился многим, в том числе Микеланджело.
Корка молодого сыра марцолино (выдержка 2 месяца) имеет белый цвет, у выдержанного сыра — с красноватым оттенком.

Овечий сыр пекорино (*pecorino toscano D.O.P*) всегда был очень популярен в Тоскане. Пожалуй, он даже более популярен, чем известный всем сыр пармезан.
При производстве пекорино обязательно соблюдают строгие технологические правила. Так, например, створаживание должно происходить при температуре +35–38 °C, сырная масса может разогреваться до температуры +40–42 °C, а для того чтобы жидкость лучше выпаривалась, сырную массу спрессовывают и подвергают обработке паром, солят и оставляют стекать.
Из сыра, который созревает не менее 20 дней, получается мягкий сорт пекорино, а из выдержанного более 4 месяцев — твердый сорт.
Пекорино — сыр круглой формы, с интенсивным ароматом. Цвет корки варьируется в зависимости от зрелости — от светло-желтого до темно-желтого, цвет разреза — белый или с желтоватым оттенком. Чем более зрелый сыр, тем более пикантный у него вкус. Характеристики сыра варьируются в зависимости от места его производства.
Пекорино подают обычно с медом, мармеладом, фруктами и овощами. Иногда его используют как начинку для пасты, а также для придания аромата вторым блюдам из мяса. Очень зрелым и твердым тертым пекорино принято посыпать многие традиционные блюда — паппарделле «на зайце», паппа аль помодоро, тосканский минестроне и т.д.

Пекорино, выдержанный в туфовой яме (*pecorino di fossa* — пекорино ди фосса). Технология производства та же, что у пекорино тоскано, с той лишь разницей, что выдерживают сыр в специальных старых туфовых ямах (по-итальянски *fossa*). После выдержки пекорино приобретает своеобразный пикантный вкус.

Пекорино в листьях (*pecorino di foglia* — пекорино ди фолья). Эти сыры диаметром 15 см имеют темную оболочку, цвет же самого сыра желтый. Их вкус очень интенсивен, как и аромат, и все это благодаря выдержке в листьях инжира или грецкого ореха в течение 3 месяцев и дольше.

Пекорино с трюфелем (*pecorino al tartufo* — пекорино аль тартуфо). Этот пекорино приготавливается с добавлением белого и черного трюфеля и выдерживается минимум 1 месяц.

Рикотта (*ricotta*). Большинство сортов рикотты, которую производят в Тоскане, делают из овечьего молока. Ее рекомендуют есть с конфитюром или вареньем, используют как начинку в скьяччату, тортелли.

КАК Я ХРАНЮ СЫР

Дам несколько советов, которые помогут вам правильно хранить не только сыры, но и другие продукты.

Упаковывайте сыр. У меня есть прекрасный помощник — настольная вакуумно-упаковочная машина. Я пользуюсь ею постоянно: запечатываю сыры, колбасы и другие продукты.

Храните сыр обернутым в ткань. Не пользуйтесь целлофановыми пакетами, в них сыр не «дышит». Вместо этого оберните головку сыра марлей, материей, смоченной в оливковом масле, или специальной бумагой (сейчас ее несложно найти в продаже). А можно просто хранить сыр без упаковки, но недолго. О сроках хранения конкретного сыра читайте на этикетке.

И еще одно: вытаскивайте все продукты из пластиковых упаковок! В открытом пластике не нужно хранить колбасу, прошутто, сыр и другие продукты — так они быстро «задыхаются» и отмокают, приобретая неприятный вкус, или попросту плесневеют.

* *Marzo* — март (итал.)





ТОСКАНСКИЙ ХЛЕБ

pane toscano D.O.P

Прежде всего стоит отметить тот факт, что хлеб является основным элементом многих традиционных блюд тосканской кухни. Его добавляют в панцанеллу, риболлиту и аквакотту — все эти блюда просто немыслимы без этого хлеба, несоленого, с хрустящей корочкой.

Это простой крестьянский хлеб, особенностью которого является отсутствие в тесте соли. По одной версии, тосканский хлеб получился таким из-за «солевой войны», которая когда-то разгорелась между Пизой и Флоренцией. Жители Пизы якобы блокировали поставки соли во Флоренцию. Правда, эта версия так и не нашла какого-либо обоснованного подтверждения, потому что соль в то время уже добывали в районе Вольтерры, с которой у флорентийцев были стабильные отношения.

По другой, официальной, версии считается, что тосканский хлеб благодаря нейтральному вкусу лучше всего помогает почувствовать вкус еды, подчеркивает его, выполняя при этом лишь второстепенную роль.

По своду установленных нормативных правил, тосканский хлеб должен выпекаться при температуре 200–220 °C. Делают это обычно в дровяной печи по типу помпейской. В печь закладывают большое количество дров и разводят огонь. После того как все дрова прогорели, а печной купол достаточно накалился («потолок» печи сначала должен почернеть, а затем побелеть), все угли вытаскивают. Каменный или кирпичный под печи протирают от золы влажной тряпкой, намотанной на длинную палку, затем прямо на раскаленный камень кладут сформованную буханку: печь закрывают и оставляют на 50–90 минут, после чего достают хлеб с хрустящей корочкой и хорошо пропеченным мякишем. Впрочем, такое производство сейчас уже большая редкость: все пекут в обычных электрических печах.

Но даже в обычной духовке можно добиться хороших результатов и испечь тосканский хлеб с традиционным вкусом. Для этого я рекомендую вам научиться работать с тестом и освоить навыки хлебопечения.

БИГА

Бига — традиционная долго бродящая опара, которая позволяет выпекать хлеб отличного качества из обычной для многих регионов в Италии «слабой» муки, о которой написано ниже.

20 мл воды
50 г пшеничной муки (farina di grano tenero tipo «0»), просеять
2 г свежих прессованных дрожжей
оливковое масло холодного отжима

Просейте муку. В тарелке соедините теплую воду и дрожжи, добавьте муку. Тщательно размешайте. Небольшую чашку обильно смажьте оливковым маслом, выложите в нее тесто, накройте полотенцем и поставьте в теплое место на 24 часа.

ТОСКАНСКИЙ ХЛЕБ

на 1 буханку
примерно 300 мл воды
600 г пшеничной муки из мягких сортов пшеницы типо 0 (farina di grano tenero Tipo «0»), просеять
бига
мука для обсыпки
оливковое масло для смазывания формы

На рабочую поверхность просейте муку. В центре сделайте углубление, добавьте воду и бигу и замесите тесто. Вымешивайте его в течение 10 минут. У вас должно получиться крутое, но не «дубовое» тесто. Из теста сформуйте шар, обваляйте его в муке и переложите в глубокую миску. Тесто накройте полотенцем. Поставьте в теплое место и дайте тесту подняться в течение 6 часов.
Рабочую поверхность слегка присыпьте мукой и выложите на нее тесто. Месите его еще примерно 6 минут. Вымешенное тесто слегка приплюсните руками и сформуйте из него одну буханку овальной формы. Обсыпьте ее мукой и поставьте на 1 час в теплое место: тесто должно подняться.
Выпекайте хлеб в духовке, предварительно разогретой до 190 °С, в течение 20 минут. Затем с помощью кулинарной кисточки смажьте поверхность хлеба водой, увеличьте температуру в духовке до 220 °С и выпекайте хлеб еще в течение 15–20 минут.
Выключите духовку, но хлеб оставьте внутри. Как только он немного остынет, вытащите буханку. Выпеченный хлеб должен иметь хрустящую корочку. Обсыпьте хлеб мукой и дайте ему полностью остыть на решетке.



О МУКЕ ИЗ МЯГКИХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ
FARINA DI GRANO TENERO

В заключение моего рассказа о различных продуктах хочу отдельно упомянуть об особенностях муки, которую используют в Италии. В рецептах вы увидите, что названия сортов муки содержат не только вид муки, но и ее тип (*tipo*). Мне хочется пояснить, о чем идет речь.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ МУКИ

В Италии мука классифицируется по содержанию в ней минеральных веществ, или, правильнее сказать, золы (зольность муки), т.е. того, что остается после сожжения муки (минеральные вещества не сгорают). Чем меньше содержание золы, тем белее мука. Цельнозерновая мука имеет самое высокое содержание золы, для ее производства используют целое зерно вместе с оболочкой из отрубей.

По итальянским нормативам мука мягких сортов пшеницы делится на типы 00, 0, 1, 2 и цельнозерновую муку.

Мука мягких сортов пшеницы преимущественно состоит из крахмала (64–74%) и протеинов (9–15%), главным образом глютенина и глиадина. Процент глиадина и глютенина предопределяет качество теста: глютенин придает ему эластичность и клейкость, а благодаря глиадину тесто растягивается. Вымешивание теста превращает глиадин и глютенин в сочетании с водой в глютен, который формирует мякиш.

Для примера приведу таблицу:

Тип муки	Максимальная влажность, %	Минимальное содержание золы, %	Максимальное содержание золы, %	Минимальное содержание протеинов, %	Доля муки, полученная из цельного зерна, %
00	14,50	–	0,55	9,00	50
0	14,50	–	0,65	11,00	72
1	14,50	–	0,80	12,00	80
2	14,50	–	0,95	12,00	85
цельнозерновая	14,50	1,30	1,70	12,00	100

СИЛА МУКИ

В Италии сила муки обозначается таким вот значком: W. К сожалению, эти данные обычно пишут на огромных мешках муки, доступных для профессионалов, но эту информацию можно почти всегда найти на интернет-сайтах производителей. На пакетах же обычно указывают лишь содержание протеинов (глютена), чем мы и довольствуемся.

Грубо говоря, чем выше содержание глютена, тем выше сила муки.

Мука с силой менее 80 не годится для выпечки. Мука с силой от 90 до 160 называется слабой: у нее очень низкое содержание глютена, 9%, такая мука используется для производства галет и бискотти.

Мука с силой от 160 до 250 — средней силы, ее используют для выпечки, например, апулийского или французского хлеба, для короткой расстойки, прямого замеса, фокаччи, ромовой бабы, слоеного теста, тарталеток. В целом чем больше времени требуется на расстойку теста, тем выше должна быть сила муки, чтобы лучше удержать углекислый газ, возникающий в процессе ферментации.

Глютен в состоянии впитать воды в 1,5 раза больше своего веса, поэтому чем больше сила муки, тем интенсивнее процесс поглощения ею воды.

Мука с силой от 250 до 370 называется усиленной. Для багетов, чиабатты, пицц, розетт используют муку с силой от 250 до 310.

Муку с силой от 310 до 370 используют для изделий с длинной расстойкой, например для панеттоне, пандоро, бриошей, круассанов, коломбы.

Существует мука с показателями выше 400, она называется манитоба даже в том случае, если зерно выращено в Европе. Изначально манитоба — мука канадского происхождения, которую производят в одноименной провинции. У этой муки очень высокий уровень содержания белков, и ее используют для того, чтобы смешивать со слабой мукой для придания последней большей силы.

В большинстве случаев для хорошей дрожжевой выпечки нужна усиленная мука.

Частички отрубей в цельнозерновой муке ослабляют структуру глютена, удерживают много воды, и хотя такая мука содержит много протеинов, хлеб из такой муки печь сложно, так как тесто получается «слабым».

В Италии существует и особая «мука для тортов и десертов» — слабая мука, смешанная с сильной.



ОВОЩИ
verdure

Листовая капуста (*cavolo nero; Brassica oleracea l. var. acephala*)
Листовая капуста каволо неро выращивается в Тоскане с XIX века. В конце лета высаживают рассаду, и уже к концу осени собирают первый урожай. Поэтому листовая капуста каволо неро присутствует на фермерских рынках и на прилавках магазинов с ноября по апрель.
Так как данный сорт морозоустойчив, лучшей считается капуста, которая пережила первые заморозки — они благотворно влияют на ее вкус: из листьев уходит горечь.
Выбирая листовую капусту, обратите особое внимание на ее листья: если они желтого цвета, значит, капуста уже старая и не обладает полноценным вкусом.
В Тоскане листовую капусту выращивают в провинциях Лукка и Масса-Каррара. Высота капустного стебля может достигать 1 м, листья хрупкие и длинные, около 40 см. Цвет синеватый или ярко-зеленый, становится практически черным зимой (отсюда и название: nero по-итальянски — «черный»). Капуста сорта каволо неро имеет очень интенсивный вкус и кисловатый запах.
Cavolo nero традиционно едят со свининой, треской или фасолью. Известное блюдо — Ntruglia (диалект) — это полента, тушенная с фасолью и листовой капустой. Также с ней готовят риболлиту, брускетту, а еще жарят с чесноком и оливковым маслом или с панчеттой.

Артишок (*carciofo; Cynara cardunculus l.*)
Артишок впервые начали культивировать на Сицилии еще в I в. н.э. Артишоки были известны и популярны как в Древней Греции, так и в Римской империи. Примерно в XV веке они впервые появились в Тоскане.
Артишоки прекрасны в сыром виде, если их порезать тонкими кусочками и полить свежевыжатым лимонным соком. Хороши они и в салатах. Кроме того, артишоки еще и фаршируют. В Тоскане, например, встречаются тушеные артишоки, начиненные петрушкой, чесноком, оливковым маслом и перцем, или просто порезанные на четвертинки и обжаренные в масле.

Спаржа (*asparago; Asparagus officinalis l.*)
Побеги спаржи обладают отличными вкусовыми качествами. Они известны еще с античных времен. Например, точно известно, что спаржу выращивали на берегу Тигра и Евфрата, в Древнем Египте. В Древнем Риме спаржа также пользовалась успехом: ее выращивали на полях возле Равенны.
В современной Италии спаржу культивируют в Венето, Лацио, Кампании, Апулии, Сардинии, Эмилии-Романье и в Тоскане. Спаржу собирают, как только она начинает прорастать из земли — это важно: побеги должны быть молодыми. Собранную спаржу необходимо использовать как можно быстрее, иначе она теряет свой аромат и становится менее сочной. «Сезон спаржи» длится с конца марта до конца июня.

Крупноплодные бобы (*fave; Vicia faba l.*)
Это один из самых старых видов бобовых, существующих в Европе, — старше лишь чечевица. Зерна этих бобов были найдены во время раскопок египетских гробниц (2400 год до н.э.) и Трои, а также в знаменитом лабиринте на острове Крит. Большой популярностью они пользовались еще в Древнем Риме. В современной Италии бобы продолжают широко использовать в кулинарии.
Бобы едят как свежими, так и в сухом виде, заготовленные впрок. Свежие бобы в Тоскане довольно часто едят с сыром пекорино и медом. Высушенные бобы предварительно замачивают в холодной воде в течение 24 часов, а затем варят примерно 2 часа с добавлением трав и специй.
Первые свежие крупноплодные бобы появляются в мае-июне, сбор урожая заканчивается в конце лета. В основном бобы используются для приготовления супов, салатов, гарниров, а также для консервирования.

Мангольд (*bietola; Bietola vulgaris l.*)
У мангольда едят как листья, так и стебли. Период сбора — с мая по август и с сентября по ноябрь. В Тоскане, особенно в провинциях Флоренции и Ареццо, выращивают мангольд с тонкими стеблями. У него очень нежные листья и приятный вкус.
Листья и стебли мангольда нужно мыть только под холодной водой. Обычно листья отваривают в течение 2 минут в кипящей воде, затем откидывают на дуршлаг, дают остыть и заправляют оливковым маслом, лимонным соком или винным уксусом.

Каперсы (*capperi; Capparis spinosa l.*)
Каперсы — это нераспустившиеся цветочные бутоны растения **«каперс колючий»** (*Capparis spinosa l.*). Прекрасные вкусовые качества каперсов известны еще со времен Древней Греции.
Основные поставщики — регионы Италии: Сицилия, Лигурия, Тоскана, Абруццо, Апулия и Кампания.
Каперсы цветут с мая по сентябрь. До того как бутоны раскроются, их собирают и консервируют: маринуют или пересыпают солью. В свежем виде каперсы не едят. Вкус каперсов можно сравнить с горчицей или черным перцем. Сильный аромат они имеют благодаря горчичному маслу, которое чувствуется при растирании стебля растения. Соленые каперсы используют для приготовления многих блюд. Но для этого их необходимо подготовить — их быстро моют под холодной водой, чтобы смыть лишнюю соль. Каперсы не рекомендуют подвергать термической обработке, а добавляют уже в готовое блюдо.

Лук (*cipolla; Allium cepa l.*)
В Чертальдо (провинция Флоренция) лук выращивался с XII–XIII веков. А луковица, изображенная на гербе этого городка, является его символом. Существуют два вида лука из Чертальдо: круглый фиолетовый (сладкий и сочный) и сплющенный красный (острый).



Листовая капуста

Крупноплодные бобы

Каперсы

Артишок

Мангольд

Лук

Спаржа





О ПОЛЕЗНОМ
cose utili

БАЗОВЫЕ БУЛЬОНЫ
brodi di base

Во многих рецептах вы встретите в ингредиентах бульоны. Их три вида — овощной, мясной и рыбный. И надо сказать, что для итальянской кухни они действительно являются базовыми — на их основе готовится множество блюд: это и различные соусы, и супы, ризотто и паста, рыба и гарниры.

Вы можете возразить мне: зачем тратить время и варить бульон, почему бы просто не взять кубик? Тем более сейчас, когда появились органические (или биологические) бульонные кубики и концентраты. Я думаю, мало того что полезность у кубика сомнительна, это еще и непрофессионально.

Ни капельки не ошибусь, если скажу, что натуральные бульоны — это просто основа хорошей кулинарии! Поэтому делайте их сами. Бульоны можно замораживать порционно, в пластиковых стаканчиках, а потом перекладывать в пакеты. Это практично: если вы заняты, замороженные бульоны помогут вам сэкономить время. Но помните, что, конечно же, лучше свежего бульона, приготовленного из свежих же продуктов, ничего не может быть!

И еще один совет — не солите бульон. Солят уже непосредственно то блюдо, в которое он добавляется.

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН
BRODO VEGETALE

Бродо веджетале отличается от остальных своей исключительной легкостью и практически не содержит жиров. Его обычно варят из сезонных овощей.
В приготовлении овощного бульона есть свои секреты. Так, я не рекомендую добавлять в него корневой сельдерей, а также белокочанную или савойскую капусту — они придают бульону слишком интенсивный вкус. Овощной бульон — это лишь основа для создания других блюд, сам по себе он не должен обладать чересчур ярким вкусом.
А вот спаржу и грибы — например, белые или сморчки, — напротив, советую добавлять, так как они подчеркивают аромат бульона. Помидоры и морковь придают овощному бульону красивый цвет. Многие предпочитают при варке бульона добавлять в него коренья различных трав. Я, надо сказать, их не кладу.
Для приготовления овощного бульона лучше всего использовать кастрюлю из огнеупорной керамики или нержавеющей стали.

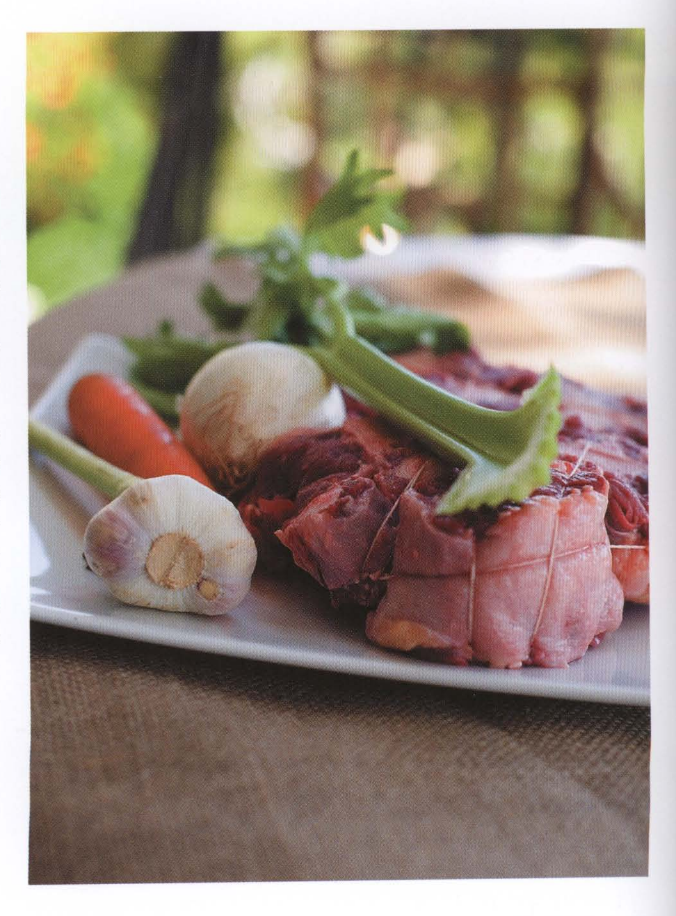
На 1 литр бульона

1,5 л холодной воды
1 зубчик чеснока
1 средняя луковица
1 стебель лука-порея
1 стебель черешкового сельдерея
1 средний цукини
1 средняя морковь
1 средний помидор
1 средний пучок петрушки, помыть
1 лавровый лист
3 горошины черного перца

Помойте все овощи. Лук, чеснок, порей, сельдерей, цукини и морковь почистите и крупно порежьте. Залейте овощи холодной водой. Добавьте помидор. Поставьте кастрюлю на огонь и доведите воду до кипения.
Как только вода закипит, добавьте в кастрюлю петрушку, лавровый лист, перец и продолжайте варить бульон на умеренном огне под крышкой в течение 40 минут. Готовый бульон процедите.
Если вы хотите, чтобы бульон получился более насыщенным и ароматным, предварительно обжарьте все овощи на сливочном масле в течение 10 минут, а затем залейте их водой и сварите бульон.

МЯСНОЙ БУЛЬОН
BRODO DI CARNE

Среди всех видов бульона именно **бродо ди карне** используется чаще всего. Он является основой для ризотто, различных супов, тушеного мяса и т.д. Кроме того, этот бульон самый ароматный.
Правила приготовления бульона просты. Во-первых, используйте мясо взрослой коровы — например, такие части, как костец, верхнюю часть покромки или плечевую часть лопатки, грудинку. Эти отрубы богаты желатином, который придаст бульону аромат и наваристость. Также для приготовления бульона вы можете взять суповую птицу, например петуха, или соединить вместе различные виды мяса — телятину и птицу.



Во-вторых, кастрюля для мясного бульона должна быть вместительной, с высокими бортиками, лучше из огнеупорной керамики или нержавеющей стали.
Для того чтобы получить прозрачный бульон, не рекомендуется мешать его в процессе приготовления.
Всегда варите бульон на медленном и постоянном огне. Готовый бульон обязательно процеживайте. Если вам необходимо отфильтровать бульон, воспользуйтесь половником. Фильтруйте бульон с помощью марли небольшими порциями, так вы сможете процедить его более тщательно.
Если вдруг готовый бульон получится мутным, это можно исправить: добавьте на каждый литр остывшего бульона 1 яичный белок, дайте ему закипеть на очень медленном огне и проварите в течение 40 минут. Затем отфильтруйте бульон с помощью марли.

на 1 литр бульона

3 л холодной воды
1 кг мяса
1 средняя морковь, очистить
1 средняя луковица, очистить
1 неочищенный зубчик чеснока

3 гвоздичные почки
1 стебель черешкового сельдерея
2 горошины черного перца

В глубокую кастрюлю выложите мясо и залейте его холодной водой. Как только вода закипит, шумовкой тщательно снимите с поверхности всю пену. Добавьте в кастрюлю луковицу с воткнутыми в нее гвоздичными почками, зубчик чеснока, сельдерей, морковь и черный перец.
Варите бульон под крышкой на медленном огне в течение 3 часов.
Как только бульон сварится, профильтруйте его через ситечко и влажную марлю. Если необходимо, сложите ее в 2–3 слоя.
Отфильтрованный бульон остудите.
Если вы хотите получить менее жирный бульон, охладите его, а затем ложкой соберите замерзший жир с поверхности.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН
BRODO DI PESCE

Бродо ди пеше чаще всего используется в итальянской кухне для приготовления ризотто, а также для различных блюд на основе рыбы и морепродуктов.
Чтобы избежать появления жирной пленки на поверхности бульона, выбирайте сорта рыбы с нежирным мясом. Также имейте в виду, что такие виды, как макрель, сардины или скумбрия, придадут бульону чересчур интенсивный вкус.

Самый главный принцип, которым необходимо руководствоваться при варке рыбного бульона, — не варить его дольше 30 минут со времени закипания воды. Рыба вообще готовится очень быстро, и если ее переварить, то бульон будет иметь горьковатый вкус.
Для получения более насыщенного вкуса положите в бульон филе мелкой рыбы, а также голову и кости крупных рыбин.

На 1 литр бульона
1,5 л холодной воды
1 кг рыбы с головой и костями
1 средняя луковица
1 стебель лука-порея
1 средняя морковь
2 стебля черешкового сельдерея
1 средний пучок петрушки
2–3 горошины черного перца

Выложите рыбу в кастрюлю, добавьте очищенные и вымытые овощи — лук, морковь, петрушку, порей, сельдерей и горошины черного перца. Залейте все 1 литром холодной воды и поставьте кастрюлю на огонь.
После того как вода закипит, варите бульон в течение 30 минут. Пену снимайте шумовкой. Готовый бульон отфильтруйте через марлю.
При желании вы можете поступить вот как: выньте из готового бульона рыбные кости и истолките их в ступке, а затем смешайте с готовым бульоном и отфильтруйте все вместе через марлю, сложенную вчетверо. Так бульон получится более насыщенным!

О ФРИТЮРЕ
frittura

Я часто встречаю упоминания о том, что готовить во фритюре — вредно для здоровья. Да, это действительно не слишком полезно. Но если делать все правильно, можно снизить этот вред до минимума.

Руководствуйтесь следующими правилами, и результат всегда будет вас радовать!

Всегда используйте для фритюра арахисовое или оливковое масло.
Официальный итальянский источник (Министерство здравоохранения) предлагает для фритюра использовать оливковое или арахисовое масло, а не растительное, как многие советуют.

Ограничьте контакты масла с солью и водой.
Масло не должно вступать в прямой контакт с солью и водой. При попадании воды в масло оно начинает брызгать во все стороны. Все продукты всегда солят после того, как их уже обжарили во фритюре: делают это для того, чтобы в процессе приготовления они не давали сок. Все специи в продукты также добавляйте после того, как они уже пожарены.

Не перегревайте масло. Масло не должно нагреваться выше температуры 180 °C. Поэтому мой совет — измеряйте температуру масла с помощью специального кулинарного термометра. Или готовьте во фритюрнице, в которой можно автоматически установить нужную температуру. Если вы жарите во фритюре изделия из теста, есть хороший способ проверить, достаточно ли нагрелось масло — киньте в него небольшой кусочек теста: как только он всплывет и зарумянится, можно начинать готовить.

Поддерживайте постоянную температуру масла.
Температура масла должна быть постоянна. Не убав-

ляйте огонь, иначе тесто мгновенно начнет впитывать масло в себя.

Не разбавляйте масло. Всегда четко определяйте необходимый объем масла, в котором вы будете готовить. В процессе приготовления не разбавляйте масло и старайтесь не подливать свежее масло в ранее использованное.

Избегайте повторного использования масла. При повторном использовании масла, как бы вы ни старались, оно всегда будет дымить.

Избавляйтесь от лишнего жира. После жарки всегда откидывайте готовые продукты на дуршлаг или сито, чтобы с них как следует стекло масло, и только после этого перекладывайте на бумажное полотенце: оно хорошо впитает в себя излишки жира.

Посуда, на которую вы выкладываете продукты, приготовленные во фритюре, должна быть сухой. Будьте внимательны!

О РИЗОТТО

risotto

Ризотто не относится к типичным блюдам тосканского региона, оно более характерно для кухни Северной Италии. И все же на страницах книги вы найдете несколько рецептов его приготовления.

Слово «ризотто» означает кремообразное приготовление риса, более или менее густого, но не жидкого, в котором на зубах чувствуются рисинки. Такую степень готовности риса итальянцы описывают термином «аль денте». Для того чтобы получить правильно приготовленное ризотто, рис ни в коем случае нельзя разваривать.
Наиболее подходящими сортами риса для приготовления этого блюда являются такие, которые содержат большое количество крахмала и позволяют в процессе приготовления получить кремообразную консистенцию готового блюда. Поэтому в Италии для ризотто чаще всего используют два сорта риса — карнароли или арборио. Первый считается идеальным для приготовления ризотто. Процесс готовки блюда предусматривает 4 основных этапа: пассеровать, обжаривать, варить и смешивать.

ПАССЕРОВАТЬ

В первую очередь для приготовления ризотто необходимо растопить жиры (сливочное или оливковое масло): так они наилучшим образом смогут впитать в себя аромат пряностей.
В качестве жиров для ризотто традиционно используют сливочное масло, но в облегченном варианте его могут готовить и на оливковом — так поступают в тех случаях, когда готовят ризотто с морепродуктами или с рыбой.
В качестве пряностей для ризотто берут очень мелко порезанный репчатый лук, молодые зеленые луковицы или лук-шалот. А ризотто с рыбой или с морепродуктами, как правило, ароматизируют только чесноком, который очищают и придавливают ножом: после пассеровки зубчик чеснока вынимают и выбрасывают.
Важное правило: лук пассеруют на очень медленном огне в большом количестве масла, чтобы он стал прозрачным, но не золотистым. Для того чтобы избежать потемнения, можно добавлять по ложке воду, потому что в итоге вся жидкость должна впитаться для перехода к следующему этапу.

ОБЖАРИВАТЬ

Когда лук уже готов, добавляют рис и обжаривают его на умеренном огне в течение нескольких минут, чтобы он потерял всю влагу. В процессе обжаривания рис надо постоянно помешивать, чтобы все рисинки стали равномерно прозрачными, но не пригорели.
В конце обжаривания в рис добавляют вино (если этого требует рецепт), которое прогревают на сильном огне так, чтобы испарился весь алкоголь. При этом рис постоянно помешивают.

ВАРИТЬ

Как только вино полностью впитается, рис начинают постепенно заливать кипящим бульоном — мясным, овощным или рыбным, — добавляя его по половнику до тех пор, пока жидкость не поднимется над уровнем риса на 2 см. Все перемешивают и варят на умеренном огне, постоянно помешивая.
Как только жидкость впитывается, в рис снова добавляют небольшую порцию бульона и вновь дают ей впитаться. Делают это раз за разом, постоянно помешивая ризотто, чтобы рисинки не прилипали ко дну кастрюли и готовились равномерно, кроме того, перемешивание разрушает наружные слои крахмала в зерне, загущая им бульон и создавая особую кремообразную консистенцию.
Когда рис в ризотто становится почти «аль денте», но остается еще слегка влажным, его убирают с огня и переходят к следующему этапу.

СМЕШИВАТЬ

Убрав кастрюлю с огня, в ризотто добавляют кусочки сливочного масла и пармезана, если этого требует рецепт. Все хорошо перемешивают деревянной ложкой и оставляют под закрытой крышкой на 1 минуту.

Вот еще несколько важных правил, которые помогут вам правильно приготовить ризотто.

Не мойте рис. Рис для ризотто не моют! Исключением является цельный (integrale) рис, который замачивают в воде на несколько часов.

Готовьте ризотто на правильном бульоне. Если для ризотто используют мясной бульон, то его варят из курицы, кролика или говядины с добавлением овощей — моркови, сельдерея, лука. Для ризотто с морепродуктами или с рыбой советуют брать рыбный бульон, в некоторых случаях — овощной и в очень редких случаях — куриный.

Бульон для ризотто должен быть нейтрального вкуса. Для овощных бульонов (на основе которых готовят ризотто) никогда не используют фенхель и цветную капусту, так как эти овощи придадут бульону слишком насыщенный вкус и аромат, который будет чувствоваться в готовом блюде. Бульоны для ризотто обычно варят из овощей с нейтральным вкусом, таких как картофель, репчатый лук, морковь, черешковый сельдерей, шпинат и т.д.

Правильно подавайте ризотто. Ризотто подают горячим и свежеприготовленным. На столе должен быть сыр, который использовался для смешивания (если он есть в рецепте). Чтобы каждый по желанию мог добавить его себе в тарелку.

О КУХОННОЙ УТВАРИ

utensili

Перед вами список самых полезных вещей, которые желательно иметь на кухне. Хочу дать вам небольшой совет: при покупке кухонной утвари всегда читайте инструкцию по ее использованию.

Алюминиевые сковороды прекрасно проводят тепло и обычно недорого стоят. Единственная проблема — они очень быстро портятся, и совсем нежелательно, чтобы вы готовили на них соусы или другие блюда с насыщенной кислой средой (содержащие уксус, вино и т.п.).
Блендер.
Венчик для взбивания. Лучше всего иметь два: металлический — для взбивания соуса или крема и силиконовый — для приготовления соуса или крема в посуде с антипригарным покрытием.
Весы кухонные.
Доски разделочные.
Дуршлаги.
Гейзерная кофеварка («Мока»). Для приготовления кофе эта машина незаменима. Чем чаще вы готовите в ней кофе, тем лучше результат.
Кулинарный термометр. Поможет решить вам проблемы с измерением температуры не только жидкостей (воды, масла, соуса и т.п.), но и будет незаменим при выпечке хлеба и запекании мяса или птицы.
Кастрюли разных размеров.
Кастрюли и сковороды из огнеупорной керамики.
Кондитерский пакет.
Кулинарная кисть.
Нож для чистки овощей (овощечистка).
Ножи. Рекомендую иметь хороший и стандартный набор ножей. Он может состоять из:
• ножа для резки мяса;
• ножа для резки хлеба с ребристым лезвием;
• ножа для резки овощей;
• универсального ножа для резки бифштекса;
• ножа для резки сыра.
Кулинарные ножницы.
Машинка для пасты. Все рецепты пасты в данной книге рассчитаны на приготовление пасты ручным замесом. Но вы значительно упростите себе задачу, приобретя машинку для пасты.
Миксер (электрический).
Протирка, или Шнековая соковыжималка. Это удобное приспособление для приготовления томатной пассаты или овощного пюре.
Просеиватель для муки (механическое сито для муки).
Скалки.
Сковороды с керамическим покрытием. В последнее время таких появилось много, однако они нуждаются в специальном уходе. Эти сковороды нельзя мыть никакими абразивными средствами.
Сотейники. Используются для варки, припускания, тушения и пассерования. Сотейники бывают различных размеров, формы.
Силиконовая лопатка.
Сито.
Ступки с пестиками.
Терки.
Формы для выпечки.
Фритюрница.
Центрифуга для сушки салата.



О ТРАДИЦИЯХ ПИТАНИЯ

*Надо сказать, что традиции питания, как в Тоскане, так и по всей Италии одинаковые. Дневное питание состоит из **завтрака** (prima colazione — прима колацьоне), **обеда** (il pranzo — иль пранцо) и **ужина** (la cena — ла чена).*

Завтрак (с 6.00 до 9.00) в понимании итальянцев состоит из чашечки кофе в различных вариациях (капучино, кофе с молоком и т.д.) с кусочком торта, круассаном, бриошем, кексом и т.д.

Между 13.00 и 15.00 наступает время обеда, который может оказаться для некоторых и первым приемом пищи за день. Обед обычно обилен, но может состоять и лишь из одного блюда. Часто итальянцы едят вне дома, где-нибудь в трактире в компании с коллегами.

Главная трапеза для семьи — это ужин. Примерно в 20.00 семья собирается вместе и, обсуждая новости и события, произошедшие за день, наслаждается едой!

Не менее двух раз в месяц по воскресеньям итальянская семья ходит в ресторан или трактир, где меню состоит из следующих перемен:

Для начала подают закуски (*antipasti* — антипасти), например кростини (*см. с. 84*) или брускетты (*см. с. 85–88*) с сырами, колбасами, салаты и т.д. Затем следует первое блюдо (*primo piatto* — примо пьятто) — паста, ньокки, ризотто, супы, минестрони и минестре, которое сменяет второе блюдо (*secondo piatto* — секондо пьятто) — это мясо или рыба, а гарнир (*contorno* — конторно) заказывается отдельно. Для приготовления гарнира используют овощи и бобовые.

В Италии паста считается самостоятельным блюдом, а не гарниром, к которому заказывают что-то еще.

На десерт подают сладкое (*dolci* — дольчи): мороженое, всевозможные бискотти, открытые сладкие пироги и т.д. — очень простые, но восхитительные! Завершает трапезу чашечка кофе и довольно часто — рюмочка травяного ликера, помогающего усваиванию пищи.

Поэтому, следуя итальянской традиции, в этой книге я даю рецепты именно в такой последовательности — закуски; первые блюда — которые я поделила на супы, минестрони и минестры, ризотто, пасту и ньокки; вторые блюда — состоящие из двух разделов рыбы, морепродуктов и мяса, гарниры и сладкое.

В ингредиентах, которые необходимы для приготовления того или иного блюда, вы также увидите описания необходимых продуктов, в частности овощей и фруктов. Для того чтобы вам было легче пересчитывать количество штук в граммы, я сделала для вас специальную таблицу «Сравнительная таблица мер и весов (в граммах)» (*см. с. 328*).





ЗАКУСКИ
antipasti

Закуски в Тоскане всегда были неотъемлемой частью любого меню. Например, в эпоху Возрождения без них не обходился ни один банкет. Тогда закуски назывались servizi di credenza, или «буфет», а позже — principi, или «начало». Со временем эти названия вышли из обихода, и сейчас их называют просто **«антипасти»** (*antipasti*), что дословно означает «перед трапезой».
Когда-то закуски начинались с бульонов (*brodo*), а затем уже подавали кростини (*crostini*) и ассорти из мясной и сырной нарезки (*affettati misti* — аффеттати мисти). Но со временем бульоны были исключены из стандартного набора антипасти.
Во всех итальянских ресторанах закуски делятся на **морские** (*antipasti di mare* — антипасти ди маре) и **материковые** (*antipasti di terra* — антипасти ди терра).
К морским относятся закуски из рыбы и морепродуктов. Например, салат с осьминогом (*insalata di polpo*).
Материковые же закуски в Тоскане — это рикотта (*ricotta*), грибы (*funghi*), мясное ассорти (*affettati di carne* — аффеттати ди карне) из колбас и прошутто, которое часто подается вместе с различными сырами (*formaggi* — формаджи).
Сыры бывают твердые, полутвердые и мягкие. Их можно заказать как отдельно, так и вместе с мясными деликатесами. Сыры всегда подают с каким-нибудь ароматным мармеладом или медом, а в Тоскане к этому набору обязательно добавят кростини или брускетты.
Помимо перечисленного к обоим видам закусок относят также разнообразные соленые пироги (*torte salate* — торте салате), фриттаты (*frittate* — фриттате), салаты (*insalate* — инсалате) и овощи (*verdure* — вердуре).
При всем многообразии выбора закусок салаты среди них встречаются нечасто. В основном вам предложат либо очень простые блюда, состоящие из салатных листьев, либо салаты с фасолью или злаками (например, салат с полбой).
Конечно, разнообразие закусок во многом будет зависеть от того, где именно вы находитесь. В материковой Тоскане превалируют блюда из мяса, а свежими морскими закусками вы можете полакомиться в курортной прибрежной части.
Если вы захотите устроить дома обед в тосканском стиле, то в качестве antipasti подайте на большой тарелке различные сыры и колбасы, выложите к ним мед, варенье или мармелад. И не забудьте подать на отдельной тарелке кростини.

АРТИШОКИ В КЛЯРЕ

carciofi fritti in pastella

4 порции
100 мл молока (жирность 6%)
8 больших артишоков
2 куриных яйца
50 г пшеничной муки, просеять
2 ч. л. кукурузной муки, просеять
1/4 ч. л. пищевой соды
2 средних лимона, выжать сок
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
фритюрница или кастрюля с антипригарным покрытием для жарки артишоков, чашка для приготовления кляра

В Италии существует множество различных видов артишоков, но в целом их делят на две группы: колючие и гладкие. Среди самых известных и ценных тосканских сортов можно выделить violetto di Toscana (виолетто ди Тоскана) — артишоки этого сорта фиолетового цвета и конусообразной формы и verde di Empoli (верде ди Эмполи) — крупные артишоки зеленого цвета. Оба сорта гладкие и замечательно подходят для тушения или жарки. На рынке или в магазине всегда выбирайте артишоки с целыми ровными листьями. Сразу загляните внутрь артишока и посмотрите, не подпорчены ли внутренние листья, не слишком ли они сухие. Они должны быть упругие и плотные.
В Тоскане **карчофи фритти ин пастелла** *часто подают с кусочками поджаренной в том же кляре крольчатины.*

Приготовьте кляр. В глубокой чашке с помощью венчика взбейте яйца с молоком, добавьте просеянную кукурузную и пшеничную муку, соду. Хорошо все перемешайте. Артишоки вытащите из воды — откиньте на сито, подождите, пока стечет вода. Затем хорошо обсушите их, используя бумажное полотенце. Жарьте артишоки в большом количестве оливкового масла до золотистого цвета, предварительно обмакнув каждый кусочек в кляр. Воспользуйтесь советами в начале книги о том, как жарить во фритюре (*см. с. 73*). Выкладывайте обжаренные артишоки на бумажное полотенце, чтобы все лишнее масло впиталось в него. Посолите и поперчите готовые артишоки, а затем подайте.

КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАБОТАТЬ АРТИШОКИ

Артишоки помойте и почистите. Сначала удалите верхний слой на ножке — можно сделать это ножом или с помощью овощечистки. Затем подрежьте немного ножку артишока. Удалите внешние листочки, они самые жесткие и колючие. Почистите все у основания. Срежьте верхушку и затем ножом аккуратно и без усердия вычистите волоски в донце артишока. Разрежьте каждый артишок на 4–6 частей, и опустите в емкость с водой разбавленной соком двух лимонов — таким образом артишоки не будут темнеть.











PANFORTE
SAPORI
SIENA
PANFORTE
Sapori
Siena



АССОРТИ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

pinzimonio di verdure

4 порции
8 маленьких морковок
4 стебля черешкового сельдерея
2 больших огурца
2 больших болгарских перца
1 большой клубень фенхеля
1 большая красная луковица
8–10 больших редисок
листья салата: радиккьо, салат ромэн

Для заправки:
оливковое масло холодного отжима
белый винный уксус
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
емкость для взбивания масла, салатница

Пинцимонио ди вердуре — *одна из самых популярных закусок Тосканы. Еще в эпоху Возрождения это блюдо включали в меню банкетов и застолий. Слово «пинцимонио» происходит от глагола pinzare (кусать) и означает своеобразный способ поедания свежих овощей с острой заправкой из оливкового масла, соли, уксуса и черного молотого перца. Мне кажется, что яркое и солнечное ассорти из овощей — прекрасное дополнение к любой трапезе. К тому же для пинцимонио нет четких правил, и можно взять те овощи, которые вы больше всего любите. Для каждого времени года вы можете составить свое любимое ассорти!*

Все ингредиенты помойте и почистите. Листья салата откиньте на дуршлаг, чтобы стекла лишняя вода. Морковь, фенхель, огурец, перец нарежьте ломтиками, лук — тонкими кольцами, редиску и сельдерей — небольшими кусочками. Листья салата произвольно порвите руками. В салатницу выложите все овощи и листья салата.
Приготовьте заправку. В отдельную емкость налейте оливковое масло. Добавьте соль, перец, уксус по вкусу и взбейте с помощью венчика до однородного состояния. Подавайте овощи и отдельно к ним — заправку.



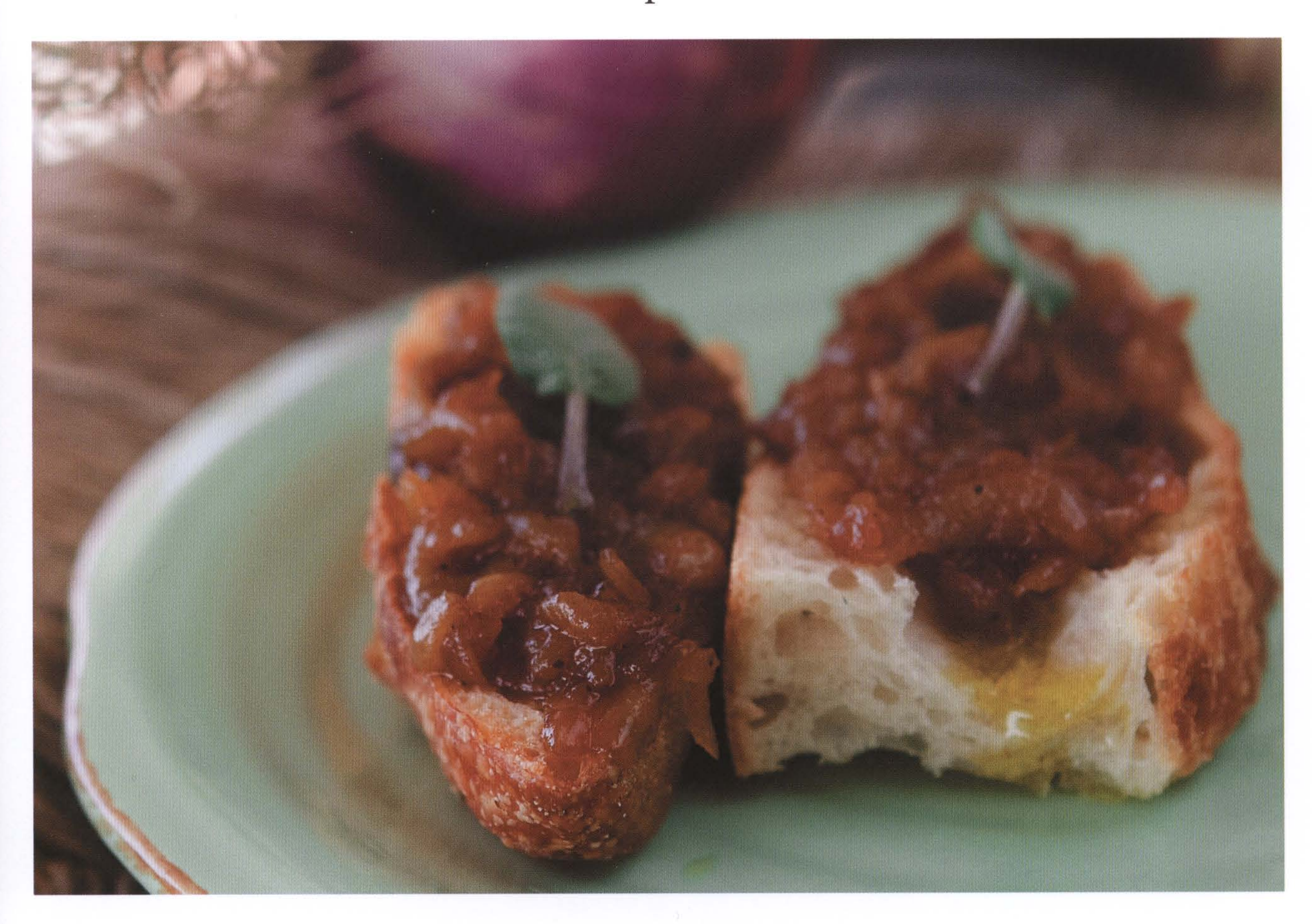
БРУСКЕТТА ТОСКАНСКАЯ

bruschetta alla Toscana

4 порции
8 кусков тосканского хлеба
(см. с. 64)
или белого домашнего хлеба
2–3 зубчика чеснока, очистить
оливковое масло холодного отжима

Брускетта алла тоскана *едят с оливковым маслом нового урожая, которое еще не успело пережить теплые летние месяцы, с марта по июнь. Считается, что именно в этот период масло обладает отменнейшим вкусом.*

Хлеб порежьте кусочками толщиной в 1,5 см. Зажарьте с двух сторон под грилем, натрите чесноком и положите в тарелку, полную оливкового масла.



КРОСТИНИ* С КИСЛО-СЛАДКИМ ЛУКОМ

crostini alle cipolle agrodolci

4 порции

800 г красного лука
40 г красного винного уксуса
2 ст. л. коричневого тростникового сахара
12 тонко порезанных кусков тосканского хлеба *(см. с. 64)* **или белого домашнего хлеба**
8–10 ст. л. оливкового масла холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
кастрюля с антипригарным покрытием

Некоторые люди не любят лук. Но именно в этот луковый рецепт не влюбиться невозможно! Самое сложное здесь — следить за тем, чтобы лук не пригорел: помешивать нужно постоянно и далеко от кастрюли не отходить! **Кростини алле чиполле агродольчи** *очень популярны, поэтому и рецептов много. Кто-то лук даже в великолепном «Брунелло ди Монтальчино» тушит!*

Лук почистите, помойте, обсушите и порежьте кольцами. В кастрюлю налейте оливковое масло, нагрейте его и выложите весь лук. Тушите лук 10 минут на сильном огне без крышки, затем убавьте огонь и продолжайте тушить около 50 минут, не забывая его помешивать в процессе приготовления. Добавьте сахар, посолите и поперчите лук. Потушите еще 10 минут. Добавьте уксус и тушите еще 10 минут. Остудите.
Сделайте кростини: небольшие кусочки хлеба поджарьте под грилем в духовке (или обжарьте их на сливочном масле на сковороде), выложите на них лук и подавайте.

* *Кростино* (*crostino*) – маленький кусочек хлеба, обжаренный в духовке или поджаренный на сковороде в сливочном масле. Используется для сопровождения к супам, к крем-супам или в качестве закуски.



КРОСТИНИ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНКОЙ

crostini di fegatini

4 порции
50 мл Vin Santo или белого сухого вина хорошего качества
400 г свежих куриных печенок
1 средняя луковица
40 г каперсов в рассоле
12 тонко порезанных кусков тосканского хлеба *(см. с. 64)* **или белого домашнего хлеба**
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
сковорода с антипригарным покрытием или огнеупорная керамическая кастрюля, толкушка

В Тоскане эти кростини подают абсолютно во всех трактирах на тарелке с закусками, причем как в холодном, так и в горячем виде.
Существуют и другие версии **кростини ди фегатини**. *В эту закуску помимо каперсов добавляют соленые анчоусы, которые предварительно моют, очищают от костей, режут очень мелко и жарят с луком в оливковом масле, а затем уже кладут другие ингредиенты, иногда спассерованные овощи, иногда — вино (кто-то использует красное, а кто-то — белое) или даже добавляют коньяк.*

Лук почистите, помойте и мелко порубите. В сковороде разогрейте оливковое масло, спассеруйте мелкорубленый лук, добавьте куриную печень и быстро обжарьте ее на сильном огне. Затем понемногу вливайте вино и тушите на медленном огне до тех пор, пока печень не станет совсем мягкой — примерно 50 минут. Не забудьте накрыть сковороду крышкой и постоянно помешивайте.
Приготовьте кростини, как описано *на с. 85*.
Каперсы откиньте на сито и слейте рассол. Как только печень будет готова, растолките ее толкушкой до однородной массы. Посолите и поперчите. Добавьте каперсы и остудите.
Печень должна быть сочной и непересушенной. Подавайте печень, намазав на кростини.



КРОСТИНИ С ПЕСТО ИЗ САЛА

crostini al pesto di lardo

4 порции
250 г соленого свиного сала
12 тонко порезанных кусков тосканского хлеба *(см. с. 64)* **или белого домашнего хлеба**
1 зубчик чеснока, очистить
1 веточка розмарина
1 ст. л. красного винного уксуса
5–6 горошин черного перца
крупная соль

Вам также понадобится:
большая мраморная или каменная ступка

Кростини аль песто ди лардо *в Тоскане делают, конечно же, со знаменитым колоннатским салом (см. с. 52). Это сало уникально и, как уже упоминалось, обладает особым ароматом и вкусом. Если у вас нет возможности купить именно его, приготовьте кростини с хорошим домашним салом, засоленным с добавлением трав.*
Я, например, солю сало вот так: складываю в чистую сухую стеклянную банку и посыпаю его солью, молотым черным перцем, розмарином, лавровым листом, толченым чесноком, выдерживаю сало в холодильнике на нижней полке примерно 10–12 дней — и готово!

Приготовьте кростини, как описано *на с. 85*.
Мелко порубите сало, чеснок и розмарин. Перец растолките в ступке до однородного состояния. Добавьте сало и соль, мелкорубленые розмарин и чеснок. Снова все растолките, влейте уксус и перемешайте. Подавайте песто из сала, намазав на кростини.
Рекомендую добавлять розмарин понемногу, чтобы не переборщить с ним. Иначе у песто появится устойчивый вкус свежего розмарина. Если у вас нет ступки (хотя лучше ее приобрести), воспользуйтесь блендером.



КРОСТИНИ С СОУСОМ ИЗ ПЕКОРИНО

crostini con salsa di pecorino

4 порции
100 г твердого сыра пекорино тоскано, натереть
2 отваренных яичных желтка, натереть
1 маленький пучок петрушки
10 листиков свежего базилика
2 ст. л. оливкового масла холодного отжима
12 тонко порезанных кусков тосканского хлеба *(см. с. 64)* **или белого домашнего хлеба**
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
чашка

Кростини кон сальса ди пекорино — *один из способов дегустации тосканского овечьего сыра. Эти кростини нравятся даже тем, кто совершенно не любит овечий сыр!*

Приготовьте кростини, как описано *на с. 85*.
В небольшой чашке перемешайте тертые желтки с сыром пекорино. Петрушку и базилик сполосните в холодной воде, обсушите и мелко порубите. Выложите в желтково-сырную массу. Добавьте перец, оливковое масло и посолите, если это необходимо. Все хорошо перемешайте. У вас должна получиться однородная масса.
Подавайте соус, намазав его на кростини.





ПАНЦАНЕЛЛА

la panzanella

Панцанелла — *это салат с черствым хлебом. Как и многие другие тосканские рецепты, он появился в бедных семьях: так и остатки продуктов не пропадали даром, и в результате все были накормлены.*
Самый старый и известный рецепт панцанеллы описан еще в книге Аньолло Торри «О луке» в первой половине XV века. Говоря о приготовлении панцанеллы, он указывал на обязательное присутствие в ней лука и особенно огурцов. И действительно, очень многие известные рецепты панцанеллы содержат огурцы. Например, в провинции Флоренции и Ареццо их наличие просто необходимо.*
В Сиене в составе панцанеллы можно встретить базилик. В Вальдарно добавляют базилик, петрушку и несколько листиков тимьяна. В Ливорно в панцанелле присутствуют анчоусы. В Виареджио панцанелла совсем видоизменяется, в ней появляется тунец и маринованные овощи.
Во многих приморских городах в панцанеллу кладут еще креветок и кальмаров, предварительно обжаренных в ароматных травах (петрушка, тимьян, шалфей).
Как видите, САМОГО правильного рецепта не существует. Их очень много. Но обязательным условием для панцанеллы является наличие тосканского хлеба. Он просто необходим, если вы хотите добиться традиционного вкуса. В обычных условиях можете воспользоваться белым домашним хлебом хорошего качества.
Это также один из самых удачных летних рецептов. Хотя... Панцанелла хороша в любое время года!
Кстати сказать, панцанеллу часто относят к супам. Не удивляйтесь, если в меню вы найдете ее в разделе primi piatti! По-моему, тосканцы сами не определились, суп это или салат. Сколько разных мнений по этому поводу я слышала!

6 порций
вода
500 г черствого тосканского хлеба *(см. с. 64)* **или белого домашнего хлеба**
6 средних помидоров
2 больших огурца
2 средние красные луковицы
10–12 листьев базилика
4–5 ст. л. красного винного уксуса
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
большая салатная чашка

Помойте и почистите овощи. Базилик сполосните в холодной воде и обсушите. Помидоры, огурцы и лук нарежьте мелкими кубиками. У хлеба срежьте корочку и порежьте мякиш большими кусками. Выложите хлеб в отдельную емкость и залейте его холодной родниковой водой. Можете взять бутилированную воду — главное, чтобы она была хорошего качества, тогда панцанелла будет вкусной! Отожмите руками замоченный в воде хлеб и соедините с овощами. Добавьте оливковое масло, соль, уксус, перец и базилик. Базилик порвите руками и добавьте в самом конце. Хорошо перемешайте панцанеллу и подайте. Я предпочитаю подавать панцанеллу на листьях салата, а вы можете использовать обычную салатницу.

Да, чуть не забыла! Я часто вижу не совсем удачную подачу панцанеллы — когда берут и кладут целые куски хлеба. Вся прелесть этого рецепта как раз в том, что хлебный мякиш предварительно вымачивается!

* Agnolo Torri «Della Cipolla».



ПИРОГ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ И КАРТОФЕЛЕМ

torta di patate e porri

6 порций
Для теста:
200 г муки из мягких сортов пшеницы, просеять
40 мл холодной воды
3 ст. л. оливкового масла холодного отжима
соль

Для начинки:
500 г лука-порея
200 г картофеля, очистить
100 г сыра пармезан, натереть
40 мл молока (жирность 6%)
2 куриных яйца
1 ст. л. панировочных сухарей
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

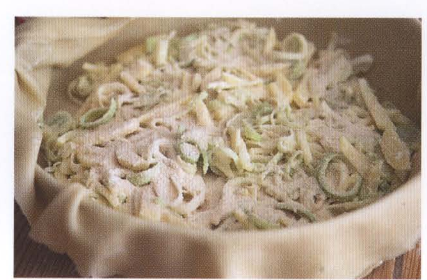
Вам также понадобится:
скалка и доска для раскатки теста, круглая форма для запекания диаметром 22 см

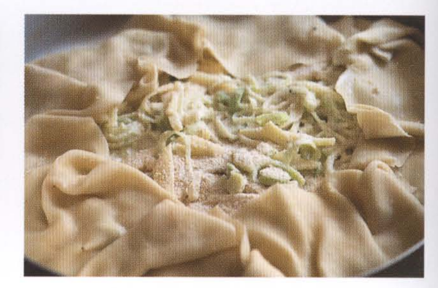
Торта ди патате э порри — *ароматный открытый пирог с начинкой. В Тоскане часто такие пироги делят на порционные куски и кладут на тарелку с другими закусками. Иногда этот пирог делают со слоеным тестом. Но лучше приготовьте именно это тесто, оно такое простое! Вместо пшеничной муки можете взять цельнозерновую или полбяную.*

Приготовьте начинку. Порежьте лук-порей тонкими кольцами. Картофель нарежьте тонкими брусочками. В удобную емкость налейте молоко, добавьте лук-порей, яйца, картофель и сыр. Посолите, поперчите и все хорошо перемешайте.
Разогрейте духовку до 200 °С.
Приготовьте тесто. Для этого муку просейте на стол. Сделайте углубление в центре. Влейте 2 столовые ложки оливкового масла и примерно 40 мл холодной воды. Посолите. Замесите тесто. Оно должно быть однородным.
Раскатайте из теста один круглый, очень тонкий лист и выложите его в форму для запекания, предварительно смазанную маслом. Сверху на тесто выложите начинку, края защипите у центра и сверху посыпьте ее сухарями. Поверхность теста смажьте оливковым маслом с помощью кондитерской кисти. Выпекайте в предварительно разогретой духовке примерно 40 минут.
Готовый пирог вытащите из формы и подайте в остывшем виде, порезав на порции.









КАК ПОДГОТОВИТЬ ЛУК-ПОРЕЙ

Лук-порей помойте и почистите. Я обычно всегда удаляю верхнюю часть стебля и использую только белую и светло-зеленую части. Рекомендую внешний слой листьев тоже удалить, потому что чаще всего под ним скрывается грязь.

ПИРОГ С ТРАВАМИ ИЗ ПОНТРЕМОЛИ

torta d'erbi di Pontremoli

6 порций
Для теста:
250 г муки из мягких сортов пшеницы, просеять
80 мл холодной воды
5 ст. л. оливкового масла холодного отжима
соль

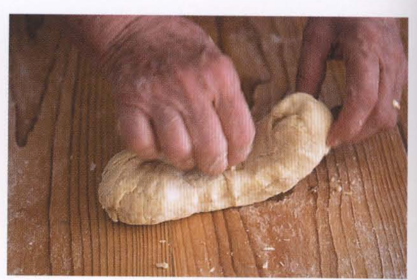
Для начинки:
500 г листьев мангольда
150 г коровьей рикотты
50 г сыра пармезан, натереть
50 г твердого сыра пекорино тоскано, натереть
2 куриных яйца
1 ст. л. панировочных сухарей
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
скалка и доска для раскатки теста, силиконовая кисточка, прямоугольная разъемная форма 35x25 см

Несколько похожий рецепт делают в Луниджане — только там его называют торта д'эрбаццони (torta d'erbazzoni), а в Эмилии-Романье — эрбаццоне (erbazzone). Единственное различие — начинка: для этого пирога чаще всего рекомендуют использовать овечью рикотту, но и обычная коровья рикотта тоже подойдет.
В Тоскане **Торта д'эрби** *делают, как описано ниже. Кстати, если у вас нет пекорино, то можно обойтись и одним пармезаном.*

Разогрейте духовку до 200 °C.
Приготовьте начинку. Помойте мангольд и откиньте его на дуршлаг, чтобы стекла лишняя вода. Как только мангольд обсохнет, мелко порежьте его. Выложите мангольд в отдельную миску, добавьте протертую через сито рикотту, пармезан, пекорино, сухари, яйца и 5 столовых ложек оливкового масла. Посолите, поперчите. Все очень хорошо перемешайте до однородного состояния.
Приготовьте тесто. Для этого муку просейте на стол. Сделайте углубление в конусе. Влейте 5 столовых ложек оливкового масла и примерно 80 мл холодной воды. Посолите и замесите тесто. Оно должно быть однородным.
Тесто разделите пополам. Раскатайте два круглых и тонких листа. Один лист должен быть больше другого в диаметре.
Выложите бóльший лист на дно формы, края теста слегка прижмите к бортикам. На тесто выложите начинку и равномерно распределите ее по всей поверхности теста. Сверху накройте начинку вторым листом теста и хорошо защипите края двух пластов теста.
Поверхность теста смажьте оливковым маслом с помощью кондитерской кисти. Вилкой сделайте проколы на поверхности всего пирога.
Выпекайте 1 час в предварительно разогретой духовке. Готовый пирог вытащите из формы и подайте в остывшем виде, порезав на порционные куски.












САЛАТ ПАСТУХА
misticanza del pastore

4 порции
300 г разных салатных листьев: листья одуванчиков, щавеля, руколы, шпината, салата ромэн, цикория и др.
100 г мягкого сыра пекорино тоскано
5 филе анчоусов в масле
2 куриных яйца, сварить вкрутую
1 ст. л. каперсов в соли или в рассоле
белый винный уксус
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
центрифуга для сушки салата, салатница

В основном салат в понимании итальянца — это смеси различных видов листовых салатов (радиккьо, ромэн и т.д.), которые заправляют почти всегда одинаково — оливковым маслом и свежевыжатым соком лимона или винным (иногда — бальзамическим) уксусом.
В салате **мистиканца дель пасторе** *обычно используют листья трав, которые весной можно найти на горных лугах Тосканы, например цикорий, дикорастущую руколу, шпинат и др. Просто смешайте вместе разные виды листовых салатов из тех, что есть у вас под рукой, и добавьте остальные ингредиенты.*
Вместо пекорино вы, конечно же, можете взять пармезан.

Помойте листья салата и хорошо обсушите их, чтобы на них не осталось воды. Я обычно использую центрифугу для сушки салата. Вы можете просто оставить салат в дуршлаге, а как только с него стечет вода, переложите его на полотенце и подождите, пока он высохнет, или воспользуйтесь бумажными салфетками. Высушенные листья салата порвите руками и выложите в большую салатницу. Добавьте сыр пекорино, порезанный кубиками, и филе анчоусов (без масла). Посолите и поперчите. Добавьте уксус, оливковое масло и каперсы (предварительно помыть под холодной водой и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя вода). Сверху выложите очищенные от скорлупы и порезанные кусочками яйца, а затем подавайте!





4 порции
вода
1 осьминог весом примерно 1,5 кг
80 мл белого винного уксуса
2 зубчика чеснока, очистить
1 средний пучок петрушки (листья)
1 средний лимон, выжать сок
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
большая глубокая кастрюля для варки осьминога, салатница

КАК ОБРАБОТАТЬ СВЕЖЕГО ОСЬМИНОГА

Если осьминог свежевыловленный, его обычно отбивают, чтобы порвать жилы. После такой обработки в готовом виде он будет мягким. Отбивают осьминога, используя молоток. Кладут на деревянную доску, накрывают осьминога сверху бумагой и отбивают. Часто осьминога просто берут за мантию и сильно бьют об камень. У осьминога удалите глаза, внутренности и «клюв».

САЛАТ С ОСЬМИНОГОМ

insalata di polpo

В Италии в приморских ресторанах подобные салаты — не редкость. Самый большой плюс ***инсалата ди польпо*** *помимо того, что он очень вкусный, в том, что хранить его можно неделю. Достаточно просто залить оливковым маслом готовый салат и поставить его в холодильник.*
В Тоскане в этот салат часто добавляют вареную фасоль, каперсы или маслины. Делают это непосредственно перед тем, как подать блюдо на стол.

В большую кастрюлю налейте воду, добавьте уксус и соль. Как только вода закипит, аккуратно положите в кастрюлю осьминога и варите его на медленном огне в течение 2 часов под закрытой крышкой.
В Италии очень часто для варки осьминога используют дубовые пробки. Просто кладут их в воду, где он варится.
Этот способ придает осьминогу удивительную мягкость.
Выключите огонь и оставьте осьминога остывать в воде. Остывшего осьминога порежьте: щупальца кусочками толщиной 0,5 см, а мантию тонкими полосками.
Петрушку помойте и мелко порубите вместе с чесноком.
Выложите порезанного осьминога в отдельную емкость и туда же добавьте мелкорубленые петрушку и чеснок. Приправьте осьминога лимонным соком, оливковым маслом, посолите и поперчите. Хорошо все перемешайте, накройте крышкой или пищевой пленкой и дайте салату постоять в холодильнике примерно 2 часа.









СПАРЖА В ЖЕЛТОМ СОУСЕ

asparagi in salsa gialla

Рецепт ***аспараджи ин сальса джалла*** *из Эмполи. Именно в Эмполи находится большинство производителей тосканской спаржи. Поэтому рецепты со спаржей не редкость для местных трактиров.*
Спаржа для этого рецепта должна быть зеленой и свежей. Время готовки зависит от толщины стебля и колеблется где-то в пределах 8–15 минут.
Если у вас есть возможность, то берите побеги потоньше и варите их как можно меньше. Кстати! В Сиене существует похожий рецепт, но вместо петрушки в соус добавляют свежий эстрагон.

4 порции
вода
500 г зеленой свежей спаржи
50 г сливочного масла
4 куриных яйца, сварить вкрутую
1 маленький пучок петрушки (только листья)
½ среднего лимона, выжать сок
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
кастрюля для варки спаржи

Подготовьте спаржу: помойте и почистите ее, если это необходимо. Лучше всего используйте овощечистку: это очень удобно, если вам необходимо срезать тоненький слой со стебля. Спаржу отварите в большом количестве подсоленной воды. Слейте воду и выложите спаржу на отдельное блюдо.
Приготовьте соус. Отваренные вкрутую яйца разделите на белки и желтки. Желтки протрите через сито.
В небольшой кастрюльке на среднем огне растопите сливочное масло и добавьте в него протертые желтки. Хорошо перемешайте деревянной ложкой и выключите. Приправьте соус лимонным соком, выжатым из половинки лимона, и оливковым маслом, посолите и поперчите. Протрите готовый соус через сито: так его консистенция станет более однородной.
Порубите вареные белки и листья петрушки. Отваренную спаржу выложите на тарелки, посыпьте рублеными белками с петрушкой и сверху полейте соусом из желтков. Подавайте в теплом виде.





ТУНЕЦ ИЗ КЬЯНТИ

tonno del Chianti

«…Ну, какой тунец может быть в Кьянти? Ведь в Кьянти нет моря!» — скажете вы, и будете правы.
Действительно — это не тунец, но данный способ приготовления позволяет сделать мясо, по внешнему виду напоминающее именно его… тунца в масле! Вроде бы ничего особенного в этом рецепте нет, но на самом деле это потрясающе вкусно. Попробуйте подать **тонно дель Кьянти** *так, как это делает известный тосканский мясник Дарио Чеккини: с сырым красным луком.*

4–6 порций
1 л воды
1 бутылка (750 мл) белого сухого вина хорошего качества
1 кг свежего свиного окорока, мякоть
8 лавровых листиков
оливковое масло холодного отжима
20 горошин черного перца
соль

Вам также понадобится:
кастрюля для варки мяса, банки с крышками

Подготовьте мясо: удалите с него весь жир и пленки, порежьте его крупными кусками. Сложите в удобную емкость, посолите и оставьте на пару часов в холодильнике, предварительно накрыв пищевой пленкой (чтобы мясо не успело обветриться).
В отдельную кастрюлю налейте 1 литр воды и добавьте белое сухое вино. Как только жидкость закипит, киньте в кастрюлю 4 лавровых листа и горошины черного перца (4–5 штук). Аккуратно переложите мясо в кипящую воду. Убавьте огонь и варите его в течение 4 часов на медленном огне под крышкой. В результате мясо должно быть очень-очень мягким.
Остудите мясо, не сливая воду, в которой оно варилось. Как только вода остынет, слейте ее, затем удалите с мяса оставшийся жир. Мясо обсушите, для этого выложите его на разделочную доску и дайте ему подсохнуть в течение 1 часа. Складывайте мясо в чистые стеклянные стерилизованные банки с закручивающимися крышками, перекладывая его оставшимся лавровым листом и перцем горошком. Залейте все оливковым маслом, так чтобы в банке не оставалось пустот, и герметично закройте крышкой.
Храните мясо в течение 3–5 дней в холодильнике.





ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

pomodori ripieni

4 порции
1 л куриного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
110 г риса карнароли
8 средних помидоров
40 г панировочных сухарей
40 г сыра пармезан, натереть
5–6 листьев базилика
1 маленький пучок петрушки (только листья)
1 куриное яйцо
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
прямоугольный противень для запекания с высокими бортиками, миска для смешивания начинки

Эта закуска довольно популярна в Тоскане, особенно в сезон свежих помидоров. **Помодори рипьени** *хороши тем, что они действительно просто готовятся. А еще они очень сочные и ароматные!*
Возьмите помидоры потверже, чтобы они сохранили свою форму во время запекания.

Разогрейте духовку до 190 °C.
Приготовьте начинку. Рис сложите в кастрюлю, залейте холодной водой и отварите до состояния «аль денте». Петрушку и базилик помойте, обсушите и мелко порубите. В глубокой миске смешайте отваренный рис с пармезаном, сухарями, листьями базилика и петрушки, солью, перцем и взбитым яйцом.
Помидоры помойте и срежьте с них «крышечку», выньте у помидоров всю сердцевину с помощью чайной ложки. Заполните помидоры рисовой начинкой. Кладите начинку так, чтобы она не вываливалась.
На противень налейте немного оливкового масла, уложите помидоры и выпекайте в предварительно разогретой духовке.
Периодически добавляйте в противень бульон и следите за тем, чтобы помидоры не пригорали. Рис должен зарумяниться.
У меня на приготовление помидоров уходит примерно 20 минут.
Подавайте в горячем или в холодном виде.






TOSCANA
by Sandro Santioli
TOSCANA
by Sandro Santioli
TOSCANA
by Sandro Santioli
San Gimignano
Pisa
Toscana

ФРИТТАТА С МИДИЯМИ
frittata di cozze

Фриттатой в Италии называют любую яичницу, даже обыкновенные глазунью и омлет. Однако чаще всего можно встретить фриттату с добавлением каких-либо ингредиентов. При этом фриттату могут наполнять овощами, сыром и даже ветчиной или фаршем. Или вот как в данном случае — мидиями. Готовят ее как на сковороде, так и в духовке. Лучше не дожидаться, пока **фриттата ди коцце** *остынет, а есть ее в горячем виде.*

4 порции
8 куриных яиц
500 г мидий
1 средний пучок петрушки (только листья)
1 зубчик чеснока, очистить
20 мл белого сухого вина
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
сковорода, миска для взбивания яиц, крышка от кастрюли

Мелко порубите петрушку и чеснок. В сковороду налейте 1 столовую ложку оливкового масла. Спассеруйте рубленую петрушку и чеснок и добавьте мидии. Подождите, пока все они раскроются. Выделившуюся в процессе приготовления мидий жидкость не сливайте.
Выключите огонь, вытащите моллюсков из раковин и в отдельной чашке замаринуйте их в белом вине и небольшом количестве жидкости, оставшейся от мидий.
В миску разбейте яйца и слегка взбейте их вилкой, поперчите и посолите, добавьте мидий. Жарьте на сковороде в разогретом оливковом масле.
Когда яйца «стянутся», сделайте небольшие проколы на поверхности фриттаты и слегка подвигайте сковородку так, чтобы оставшиеся пустоты были равномерно заполнены яйцами.
Как только яйца с одной стороны будут почти готовы, возьмите крышку (лучше всего от кастрюли, главное, чтобы она была ровная) или большую плоскую тарелку, накройте ею сковороду и переверните на нее фриттату. А затем легким движением переложите ее обратно в сковороду непрожаренной стороной вниз. Дождитесь, пока фриттата прожарится, и выложите ее в тарелку.

КАК ПОДГОТОВИТЬ МИДИИ

Створки живых мидий всегда должны быть плотно сомкнуты. Если они открыты — моллюск умер и его нельзя есть.
Почистите мидии и удалите с них все водоросли и грязь. Затем несколько раз тщательно помойте мидии под холодной проточной водой. Поскоблите их железной мочалкой, тогда весь песок с мидий легко смоется. И в конце удалите у каждой мидии биссус (этим местом мидии крепятся к поверхности, на которой выросли): для этого легонько потяните за «нить», и она оторвется. После этого хорошо помойте мидии еще раз. Рекомендуют мыть мидии в семи водах, чтобы полностью избавиться от песка.











ФРИТТАТА С РИКОТТОЙ

frittata di ricotta

4 порции
250 г коровьей рикотты
8 куриных яиц
½ маленькой луковицы
4 листика перечной мяты
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
сковорода, миска для взбивания яиц, крышка от кастрюли

Фриттата с рикоттой *вкусна всегда, как в холодном виде, так и поданная горячей. Для нее в Тоскане чаще всего берут овечью рикотту, но приготовленная с коровьей рикоттой она ничуть не потеряет во вкусе.*

В миску разбейте яйца и слегка взбейте их вилкой.
Луковицу почистите и мелко порубите. В сковороде разогрейте оливковое масло, спассеруйте в нем лук. Посолите, поперчите и добавьте мелкорубленые листья мяты. Через 2–3 минуты добавьте рикотту (предварительно разомните ее вилкой или протрите через мелкое сито).
Еще через пару минут добавьте взбитые яйца, опять поперчите, дайте яйцам «стянуться». Переверните фриттату и обжарьте ее с другой стороны (см. рецепт «Фриттата с мидиями» *на с. 110*).
Порежьте готовую фриттату на порционные куски и подайте.



Питильяно (*Pitigliano*) — город в провинции Гроссето (*Grosseto*), который сильно отличается от других тосканских городов своим уникальным расположением, течением жизни и архитектурой. Он расположен на вершине туфовой горы, как бы нависая над пропастью. Питильяно называют маленьким Иерусалимом — в городе проживает большая еврейская община, которая сформировалась здесь еще в XVI веке. Тут есть небольшая синагога (*Sinagoga di Pitigliano*).



Поппи (*Poppi*) — небольшая деревенька в Казентино. Обязательно посетите замок графов Джудичи (*Castello dei Conti Guidici*). Приятно побродить в Поппи в обеденный перерыв: чудесный свет, тишина, умиротворение... Панорама, открывающаяся со смотровой площадки города, действительно радует глаз. Еще в Поппи делают прекрасную недорогую керамику. И самое главное! Казентинская кухня просто невероятно прекрасна. Все, что я там ела, было превосходно!



Кьюзи (*Chiusi*) — самый древний этрусский город. В нем все дышит стариной, все пропитано историей. Советую побродить по улочкам Кьюзи, они какие-то родные и уютные. Здесь находятся красивейший собор (*Concattedrale di San Secondiano* — Конкаттедрале ди Сан Секондиано) и известная этрусская гробница — Томба делла Шиммия (*Tomba della Scimmia*).



Ареццо (*Arezzo*) — один из древнейших городов Тосканы. Обязательно прогуляйтесь по **Пьяцца Гранде** (*Piazza Grande*). Базилика Сан-Франческо (Basilica di San Francesco) в Ареццо знаменита фресками работы Пьеро делла Франческа. Они великолепны! И это одна из моих самых любимых церквей Италии. На мой взгляд, Ареццо особенно прекрасен осенью: он наполняется каким-то особым светом.





Монтепульчано (*Montepulciano*) — одна из моих любимых деревень в Тоскане. Находится она между долинами **Валь-ди-Кьяна** (*Valdichiana*) и **Валь-д-Орча** (*Val D'Orcia*) в провинции Сиена. Вообще вся эта местность отличается особенной красотой: шикарные виноградники, поля цветущего мака в мае, подсолнечника – в июле и августе...
В самом Монтепульчано есть невероятной красоты кафедральный собор (*Duomo*). Летом на кафедральной площади устраивают музыкальные спектакли, и атмосфера просто завораживает. В тишине, при лунном свете, освещающем Duomo, льется музыка и звучат арии из известных и малоизвестных опер. Монтепульчано – город вина, поэтому в каждом магазине с настоящей итальянской щедростью угощают **Вино Нобиле ди Монтепульчано** (*Vino Nobile di Montepulciano*).

Пьенца (*Pienza*) — находится в **Валь-д-Орча** (*Val D'Orcia*) в провинции Сиена. Вблизи Пьенцы роскошные пейзажи, от которых приходят в восторг абсолютно все. Те самые пейзажи, которые мы видим на открытках с изображением Тосканы. Сама Пьенца — маленькая деревенька с красивым историческим центром, знаменита своим овечьим сыром **пекорино** (*pecorino*). Здесь есть несколько лавочек, где его продают. Столько сортов пекорино вы больше нигде в Тоскане не увидите.



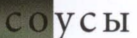
MAREMMANI
YOU CAN TASTE TYPICAL
OF MAREMMA
MAREMMA





СОУСЫ
sughi e salse

В тосканской кухне существует два вида соусов. Первый вид соусов предназначен для того, чтобы заправлять пасту. Такие соусы называют **рагу** (*ragù*) или **суго** (*sugo*). И их рецепты вы найдете не только здесь, но и в разделе «Паста» — рядом с той пастой, для которой они предназначены (например, Паппарделле на зайце).
В этом разделе есть самый главный соус, король соусов — «Тосканское рагу, или старинный соус для пасты» (*см. с. 124*). Им часто заправляют различную пасту. Оптимальный формат пасты для этого соуса — пенне.
Второй вид соусов — это соусы, которые используются **для заправки** рыбы, мяса и овощей. Они называются сальсе (salse). В большинстве своем они очень легко и быстро готовятся! Это, например, простой *зеленый соус* (salsa verde semplice) или *красный острый соус* (salsa rossa piccante).
Раньше такие соусы всегда делали вручную, однако с появлением комбайнов жизнь людей упростилась. Но скажу честно: для меня нет ничего лучше соуса, приготовленного по старинке — в ступке. На мой взгляд, ни один самый функциональный комбайн не сможет сравниться со ступкой!
В любом случае, даже если вы воспользуетесь комбайном, советую: не взбивайте в комбайне все сразу с оливковым маслом. Добавляйте масло лишь в самом конце.





АГРЕСТО
agresto

*В переводе с итальянского **agresto** — кислый виноградный сок. Делают этот соус из недозрелого винограда. Правда, его легко можно приготовить и из обычного винограда, просто возьмите более кислый сорт.*
Соус отлично подойдет для блюд из вареного мяса или мяса, приготовленного на гриле. Готовый соус агресто храните в холодильнике в чистой стеклянной банке.

200 г темного или светлого кислого винограда, косточки удалить
5 шт. грецких орехов, очистить
10 миндальных зерен
1 зубчик чеснока, очистить
1 средняя луковица
1 средний пучок петрушки (только листья)
1 ст. л. цветочного меда
примерно 80 г черствого хлебного мякиша тосканского хлеба *(см. с. 64)* **или белого домашнего хлеба**
красный винный уксус
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
ступка и сито, небольшая кастрюля

Петрушку помойте и обсушите.
Хлебный мякиш сложите в отдельную посуду, добавьте уксус.
Растолките очищенный миндаль и грецкие орехи в ступке.
Виноград помойте и протрите через сито, используя деревянную ложку.
Лук почистите и помойте в холодной воде.
Мелко порубите лук, петрушку и чеснок.
Растолките грецкие орехи и миндаль в ступке. В отдельную кастрюлю всыпьте толченые орехи, добавьте виноград, лук, чеснок, петрушку и хлебный мякиш, предварительно замоченный в уксусе.
В кастрюлю добавьте оливковое масло и мед.
На медленном огне доведите соус до кипения. Варите соус в течение трех минут. Посолите и поперчите. Готовый соус протрите через сито с помощью деревянной ложки. Остудите. Храните готовый соус в холодильнике не более пяти дней.

КАК ОБРАБОТАТЬ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ И МИНДАЛЬ

Миндаль и грецкие орехи очистите от кожицы: для этого сложите их в отдельную емкость и дважды залейте горячей водой. Воду остудите и слейте. Кожица просто очистится легким движением пальцев. Очищенный миндаль и грецкие орехи обсушите в предварительно разогретой духовке при температуре 120 °С примерно 7–8 минут.





БЕШАМЕЛЬ
besciamella

В Тоскане бытует мнение, что придворные повара Екатерины Медичи (а возможно, придворный повар французского короля — Франсуа де ла Варен) привезли этот рецепт из Италии во Францию, а обратно он вернулся уже названный в честь маркиза Луи де Бешамеля.
Как бы там ни было на самом деле, но **бешамелла** *давно считается одним из базовых соусов в итальянской кухне.*

500 мл холодного молока (жирность 6%)
50 г сливочного масла
1 ст. л. пшеничной муки, просеять
1/4 ч. л. молотого мускатного ореха
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
сотейник или небольшая кастрюля

В большом сотейнике или кастрюле на среднем огне растопите сливочное масло и спассеруйте в нем муку.
В сотейник тонкой струйкой влейте холодное молоко и убавьте огонь. Помешивайте соус и варите, пока он не загустеет. Снимите сотейник с огня.
В готовый соус добавьте тертый мускатный орех и поперчите. Попробуйте, если необходимо — посолите. Храните соус в холодильнике.



КРАСНЫЙ ОСТРЫЙ СОУС
salsa rossa piccante

Красный острый соус великолепно подходит к мясу и к рыбе. В **сальса росса пикканте** *добавляйте острый стручковый перец, ориентируясь на собственный вкус.*

200 г черствого тосканского хлеба *(см. с. 64)* **или белого домашнего хлеба**
2 больших красных болгарских перца
1 зубчик чеснока, очистить
1 красный острый стручковый перец
белый винный уксус
оливковое масло холодного отжима
соль

Вам также понадобится:
чашка для смешивания ингредиентов

В отдельной удобной посуде замочите хлебный мякиш в уксусе. При необходимости уксус можно немного разбавить водой. Мелко порубите острый стручковый перец. Растолките в ступке очищенный зубок чеснока. Перец зажарьте на углях или на гриле. Остудите перец, очистите его от кожицы. Помойте перец в холодной воде, удалите все семена и мелко порежьте. Сложите в удобную чашку. К перцу добавьте толченый чеснок, острый стручковый перец. Добавьте хлебный мякиш (отожмите руками, чтобы удалить лишнюю воду) и соль. Понемногу вливайте оливковое масло, чтобы получить соус нужной консистенции. Готовый соус храните в холодильнике.



ПРОСТОЙ ЗЕЛЕНЫЙ СОУС
salsa verde semplice

Простой зеленый соус немного похож на знаменитый соус Банье Верт (Bagnet Vert) из другого региона Италии — Пьемонта. **Сальса верде семпличе** *отлично подходит к мясу, к субпродуктам и особенно к отварной и запеченной рыбе.*

2 зубчика чеснока, очистить
1 большой пучок петрушки (только листья)
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
чашка для смешивания ингредиентов

Петрушку хорошо помойте и обсушите. Очень мелко порубите петрушку или растолките ее в ступке. Чеснок растолките в ступке, добавьте соль. Выложите в небольшую чашку мелкорубленую петрушку, толченый чеснок. Поперчите и добавьте оливковое масло. Хорошо перемешайте.
Оставьте соус при комнатной температуре на 4–5 часов, прежде чем подавать к столу.

ПАССАТА ИЗ ТОМАТОВ
passata di pomodoro

Пассата ди помодоро — *классика итальянской кухни, основа основ. Часто пассату называют сальсой. Я раньше заблуждалась, думая, что это разные вещи, а теперь поняла, что у итальянцев есть простонародные названия и названия, скажем так, правильные. Так вот пассата — это правильное название. Но в народе ее называют сальсой (не путать с соусом). Какие помидоры нужно брать для приготовления пассаты? В Италии чаще всего выбирают помидоры сорта Сан Марцано (San Marzano). Это сливовидные помидоры с очень плотной мякотью, обладающие отменным вкусом.*

Когда вы будете выбирать помидоры для приготовления пассаты, ориентируйтесь на то, что помидоры должны быть спелые, крепкие, не водянистые. Внутри не должно быть никаких белых или зеленых прожилок.
В большую кастрюлю налейте много воды и поставьте на огонь. На помидорах сделайте крестообразный надрез и забланшируйте их 2 минуты в кипящей воде. Вытащите, опустите в холодную воду на 20 секунд и откиньте помидоры на дуршлаг. Затем руками удалите у них кожицу и пропустите помидоры через протирку или шнековую соковыжималку. Делайте это над кастрюлей, чтобы вся томатная масса стекала туда.
Вы можете воспользоваться и специальной электрической соковыжималкой для приготовления пассаты.
Меня часто спрашивают, как можно сделать пассату дома, не имея всех специальных кухонных принадлежностей для ее изготовления.
Вы можете поступить следующим образом. Забланшируйте помидоры, удалите кожицу. Очищенные помидоры разрежьте пополам и удалите из них все семена и лишнюю воду. Подготовленные помидоры измельчите с помощью блендера.

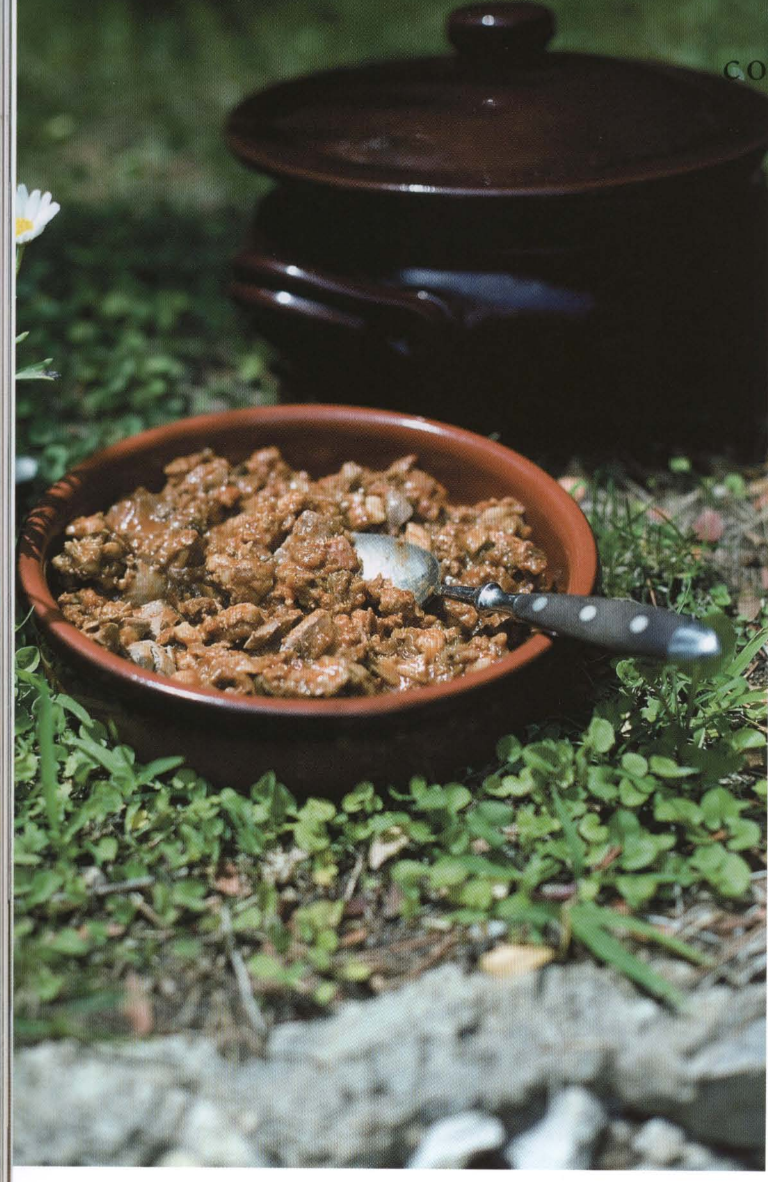
Еще несколько советов
- Готовую пассату можно консервировать: для этого залейте ее в стерилизованные бутылки и пастеризуйте (закрытые бутылки с пассатой сложите в кастрюлю, залейте полностью водой и дайте им покипеть пару часов на медленном огне).
- Если вы не консервируете пассату, храните ее в холодильнике от 3 до 5 дней. В этом случае прокипятите готовую пассату, для надежности.
- Пассату лучше не солить — добавьте соль непосредственно перед использованием.
- В каждую банку можно положить по листику базилика.

Вам также понадобится:
протирка или шнековая соковыжималка, дуршлаг, кастрюля









СОУС ДЛЯ ПАСТЫ НА СТАРИННЫЙ МАНЕР

sugo antico per la pasta

В Тоскане очень многие семьи готовят подобный соус — этакий бабушкин рецепт, приготовленный с большой любовью!
Обычно «семейные рецепты» передаются от родителей к детям и хранятся в строжайшем секрете. И конечно же, в каждой семье есть свой вариант, самый вкусный и неповторимый.
Особенно этот соус хорош в качестве начинки для каннеллони! Но и в целом ***суго антико пер ла паста*** *предназначен для заправки пасты.*

вода или мясной бульон, приготовленный по базовому рецепту *(см. с. 72)*
200 мл белого сухого вина хорошего качества
250 г свежего говяжьего фарша, порубить или провернуть в мясорубке *
250 г куриных потрошков (печень, желудок, сердце)
1 куриное филе (без кожи)
100 г сыровяленой ветчины или панчетты
100 г сухих белых грибов
10 средних помидоров, очистить *(см. с. 123)*
1 средняя луковица
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
керамическая огнеупорная кастрюля или большая кастрюля с антипригарным покрытием

С вечера замочите сухие грибы в белом вине (50 мл), разбавленном небольшим количеством холодной воды. Многие замачивают сушеные грибы в горячей воде, так, конечно же, получается намного быстрее. Но именно здесь не надо торопиться: грибы не должны потерять весь аромат!
На следующий день займитесь приготовлением соуса. Куриное филе с потрошками мелко порубите. Смешайте рубленый говяжий фарш с мелкорубленым куриным филе и с потрошками. Сыровяленую ветчину (или панчетту) нарежьте кубиками.
В кастрюле в разогретом оливковом масле спассеруйте лук с кусочками ветчины или панчетты на медленном огне. Как только весь жир из ветчины вытопится, добавьте мясной фарш и обжарьте его на сильном огне.
Влейте белое вино и дождитесь, когда испарится алкоголь.
Затем добавьте порезанные помидоры, грибы и тушите на медленном огне примерно в течение 1,5 часа, периодически помешивая деревянной ложкой. Если необходимо, можете добавить немного воды или бульон. Посолите и поперчите по вкусу.
Мой совет: обязательно дайте соусу настояться пару часов, от этого он станет только вкуснее!

* Всегда режьте и рубите холодное мясо! Мой мясник говорит, что так вы сможете получить хороший, однородный фарш, а не давленое мясо. Естественно, ножи мясорубки должны быть хорошо заточены.



ФРУКТОВАЯ МОСТАРДА
mostarda di frutta

Слово «mostarda» происходит от mosto — виноградное сусло. В Средневековье фруктовую мостарду варили из концентрированного виноградного сусла, в которое добавляли апельсины и яблоки, а затем сдабривали различными специями — перцем, имбирем, гвоздикой.
В современных условиях виноградное сусло заменили вином, и вкус соуса преобразился в лучшую сторону. Для приготовления мостарды я рекомендую вам взять хорошее классическое кьянти. Но если хотите, можете сварить ее и на мерло, и на каберне — главное, чтобы вино было хорошим.
Лучше всего **мостарда ди фрутта** *делать, конечно же, летом, в сезон, когда полно спелых яблок и груш. Сорта, которые вы возьмете для приготовления, роли не играют. Главное, чтобы плоды были спелыми и свежими (без гнили и плесени). Мостарду подают к мясным стейкам. Особенно прекрасна с ней свинина как в вареном, так и в запеченном виде. И конечно же, сыр: пекорино тоскано, выдержанный в ореховых листьях, — идеальный компаньон для этого соуса! Мостарда перед употреблением должна постоять 2–3 дня в холодильнике.*

На две банки по 750 мл
2 бутылки красного сухого вина кьянти (1,5 л)
800 г яблок
350 г груш
100 г коричневого тростникового сахарного песка
10 г горчичного порошка
1 ч. л. сухого молотого имбиря
1 ч. л. свежемолотого черного перца
1 ч. л. молотого красного острого перца
1/3 ч. л. молотой корицы
цедра 1 лимона, измельчить

Вам также понадобится:
кастрюля с высокими бортиками и антипригарным покрытием

С лимона срежьте цедру и нарежьте ее соломкой.
Яблоки и груши очистите от сердцевины и кожуры. Порежьте фрукты крупными кусочками.
В кастрюлю налейте вино, выложите порезанные яблоки, груши и лимонную цедру. Поставьте кастрюлю на средний огонь. Как только жидкость закипит, уменьшите огонь и добавьте сахар.
Варите мостарду на медленном огне до тех пор, пока соус не приобретет консистенцию очень густого варенья (примерно через 2,5–3 часа). Периодически помешивайте и следите, чтобы соус не пригорал.
В соус добавьте горчицу, красный и черный перец, корицу и имбирь. Проварите его еще примерно 10–15 минут. Остудите соус.
Когда соус остынет, посыпьте его еще раз небольшим количеством корицы (по желанию). Храните мостарду в холодильнике.



Монтальчино (*Montalcino*) — деревенька, известная на весь мир своим вином. **Брунелло ди Монтальчино** (*Brunello di Montalcino*) — один из символов Тосканы. Если вдруг надумаете ездить по этим местам, то обязательно езжайте дорогой **Пьенца — Монтальчино** (*Pienza — Montalcino*), так вы увидите всю **Валь-д-Орчу** (*Val D'Orcia*) и насладитесь пейзажами. В этой средневековой деревеньке с красивыми улочками и симпатичными магазинами продают чудесный текстиль, великолепный лен. На площади есть парочка уютных баров, в которых можно полакомиться кусочком пинолаты и выпить чашечку ароматного эспрессо. Кроме вина в Монтальчино делают восхитительный мед – разные вкусовые гаммы, разные производители. По выходным дням здесь часто проводят выставку местных деликатесов. На прилавках можно найти мед, трюфеля, различные мармелады, варенья. В окрестностях Монтальчино есть аббатство — **L'abbazia di Sant'Antimo**.





Сан-Джиминьяно (*San Gimignano*) — мой самый любимый тосканский городок! Находится он в провинции **Сиена** (*Siena*). Сан-Джиминьяно называют «средневековым Нью-Йорком». Город «усыпан» высокими башнями, немного напоминающими небоскребы. В нем настолько жив дух Средневековья, что иногда просто начинаешь теряться в пространстве и времени!

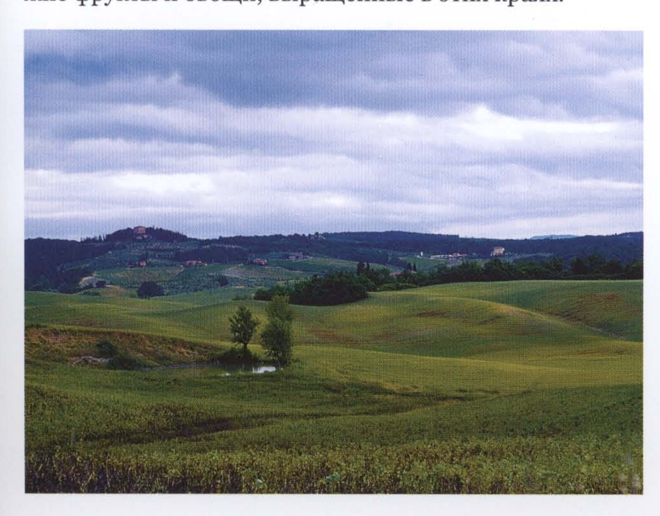
Исторический центр Сан-Джиминьяно прекрасен! Магазины с керамикой притягивают своими расписанными вручную вазами. Здесь я набираю кучу ненужных предметов. Никогда не забываю купить **Верначчья ди Сан Джиминьяно** (*Vernaccia di San Gimignano*) — местное белое вино, обязательно пакетик местного **шафрана** (*zafferano*).

И еще здесь особенно вкусный **панфорте** (*panforte*). На прилавках местных кондитерских можно найти десятки разных версий этого чудесного десерта!

Валь-д-Орча (*Val D'Orcia*). Это долина в провинции Сиена (Siena). Вся она испещрена холмами, причем совершенно разных геометрических форм. Зимой и весной холмы покрываются травой и становятся зелеными. Хочется бегать по этим бесконечным просторам босиком. Летом холмы желтеют, и, когда солнце садится тяжелым малиновым закатом, они становятся почти красными. Это абсолютно уникальное по своей красоте место! Я возвращаюсь туда снова и снова, чтобы полюбоваться пейзажами, сфотографировать их. Это та самая Тоскана, которую я люблю всем сердцем!

Кастильоне делла Пескайя (*Castiglione della Pescaia*) — деревня в провинции Гроссето (Grosseto). Пожалуй, единственное поселение на побережье Тосканы, где красивый исторический центр сочетается с чистым морем.

Каждое утро в порту продают свежую рыбу. В историческом центре много лавочек, торгующих мороженым. В весенний период здесь особенно красиво — легко дышится, и море отсвечивает изумрудно-синим цветом. Вдоль дороги из Гроссето в Кастильоне расположено множество торговых палаток. Там продают самые свежие фрукты и овощи, выращенные в этих краях.



Кьянти (*Chianti*) — географическая область в Тоскане. Виноградники чередуются с непроходимыми лесами. Место для медитации и релакса. Тишина, спокойствие... На дороге периодически мелькают надписи «дегустация вина». Да, здесь все пропитано вином Кьянти.

Я люблю Кьянти еще и потому, что точно знаю: здесь живут особенные люди — любящие свою землю, ценящие традиции и передающие их из поколения в поколение. Вы сами убедитесь в этом, читая книгу. Я думаю, что поездка в Тоскану без посещения Кьянти будет неполной.

В этих местах есть крошечные деревеньки — **Пассо дей Пекораи** (*Passo dei Pecorai*), **Луколена** (*Lucolena*), **Кйокйо** (*Chiocchio*), **Чинтойя** (*Cintoia*), **Верраццано** (*Verrazzano*), **Монтефьорале** (*Montefioralle*), **Гайоле ин Кьянти** (Gaiole in Chianti), **Панцано ин Кьянти** (*Panzano in Chianti*)... Лучше всего просто взять машину напрокат и останавливаться в каждом понравившемся месте. Да! Здесь есть восхитительный **замок семьи Бролио** (*Castello di Brolio*), который можно посетить в любое время года.

В местных деревнях периодически проходят ярмарки, где можно купить вкуснейшие овощи и фрукты. Ну а как вкусно можно поесть в этих местах, вы, надеюсь, догадываетесь?



МИНЕСТРЫ, МИНЕСТРОНИ, СУПЫ

minestre, minestroni, zuppe

Супы (*zuppe* — дзуппе), **минестрони** (*minestroni*), **минестре** (*minestre*) в Италии относят к первым блюдам. И все они по праву достойны отдельного разговора. Я посвятила им отдельную главу, потому что в Тоскане их огромное множество, и, пожалуй, они занимают одно из ведущих мест в традиционной кухне.

К сожалению, «мода на пасту» в современной Италии (в последние годы, когда Тоскана стала популярна среди туристов) дала о себе знать. Как следствие, многие рецепты вкуснейших тосканских супов сейчас просто утеряны.

В любом случае, весь превосходный вкус тосканских супов заключается в наличии простых ингредиентов и большого количества овощей.

Риболлиту (ribollita), *суп с полбой* (zuppa di farro) и *аквакотту* (acquacotta) вы найдете в любых ресторанных меню Тосканы.

Да! Чуть не забыла про знаменитую рыбную похлебку Италии — *качукко по-ливорнски* (cacciucco alla livornese)! В приморских городках Тосканы ее тоже можно найти в меню ресторанов, не говоря уже о самом Ливорно!

В этом разделе много супов, все они разные, но готовятся очень просто.



АККВАКОТТА

acquacotta

Я бы сказала, что acquacotta — это такой тосканский «суп из топора», из того, что есть в данный момент под рукой.
Как делали раньше **аквакотту***? Обычно ее готовили крестьяне во время обеденного перерыва, когда работали в поле. На огромной чугунной сковороде, смазанной салом, жарили много лука, добавляли воду, острый стручковый перец, хлеб и лишь в особых случаях посыпали тертым сыром пекорино. А вот яйца клали только в домашних условиях.*
Без преувеличения могу сказать, что это, пожалуй, один из самых известных супов кухни Маремmы! Поэтому acquacotta, при всей своей простоте, как никакое другое блюдо имеет множество вариаций. Почти в каждом ресторане и в небольшом трактире в маленьком городке Мареммы посетителям предлагают попробовать свой вариант acquacotta, ингредиенты в котором зачастую меняются еще и в зависимости от времени года.
При всем неповторимом национальном богатстве рецептов я выбрала аквакотта из Питильяно. Этот рецепт поразил меня своей совершенной простотой.

4 порции
1,5 л мясного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
1 средняя луковица
1 средняя морковь
1 стебель черешкового сельдерея
200 г листьев шпината
5–6 средних помидоров, очистить *(см. с. 123)*
4 куриных яйца
4 куска тосканского хлеба *(см. с. 64)*
или белого домашнего хлеба
твердый сыр пекорино тоскано, натереть
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
керамическая огнеупорная кастрюля или кастрюля с антипригарным покрытием

Все овощи и травы почистите и помойте.
Лук, морковь и сельдерей мелко порубите. Листья шпината и помидоры крупно порежьте.
В кастрюле нагрейте оливковое масло, добавьте мелкорубленые лук, морковь и сельдерей. Спассеруйте овощи. Посолите и поперчите.
В кастрюлю добавьте порезанные листья шпината, налейте мясной бульон и варите на медленном огне (без крышки) примерно 10 минут. Почти в самом конце добавьте в суп порезанные помидоры.
Не убирая кастрюлю с огня, по очереди разбейте 4 яйца в суп и подождите 2–3 минуты, пока они «стянутся».
Ни в коем случае в это время не мешайте суп!
Налейте суп в тарелки, выложите в каждую тарелку по одному яйцу, а сверху посыпьте его тертым пекорино.
К супу подайте поджаренный на гриле хлеб.





ДЖИНЕСТРАТА
la ginestrata

Ла джинестрата — *старинное блюдо из флорентийской провинции. Готовили этот суп, когда медикаментов еще не существовало для того, чтобы придать сил больному или раненому.*
Джинестрате приписывали стимулирующие, тонизирующие свойства. Суп обязательно подавали молодоженам на следующее утро после первой брачной ночи и после возвращения молодых из свадебного путешествия.
Каждый городок флорентийской провинции гордится своим рецептом джинестраты. Различия между рецептами лишь в количестве вина и специй.
В этом рецепте джинестрату нужно варить, а иногда ее просто запекают в духовке. Часто в рецептах вместо бульона можно встретить молоко.
Вместо Vin Santo можно воспользоваться обычным белым сухим вином.

4 порции
1,5 л куриного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
80 мл Вин Санто или белого сухого вина хорошего качества
4 куриных яйца
4 ст. л. сахарного песка
1/4 ч. л. молотой корицы
1/4 ч. л. молотого мускатного ореха
40 г сливочного масла
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
кастрюля с высокими бортами, миксер, две миски

Возьмите две емкости и отделите белки от желтков. В глубокой миске при помощи миксера взбейте белки до «мягких пиков».
В другой посуде холодные желтки соедините с сахарным песком и разотрите добела венчиком. Добавьте белки к желткам. Аккуратно смешайте белки с желтками медленными и плавными круговыми движениями, всегда идущими снизу вверх. Бульон разогрейте в отдельной кастрюле. Смешанные белки с желтками выложите в теплый бульон. Размешайте деревянной ложкой. Добавьте вино, корицу, соль, перец и мускатный орех. Накройте крышкой и варите на умеренном огне, постоянно помешивая, примерно 10 минут. Когда суп будет готов, добавьте сливочное масло и подождите немного, пока оно растопится. Снимите кастрюлю с огня и подавайте суп в горячем виде. Перед подачей джинестрату часто посыпают молотым мускатным орехом.





КАРАБАЧЧЬЯ С ЛУКОМ НА СТАРИННЫЙ МАНЕР

carabaccia alla cipolla all'antica

Если вы были во Франции, то наверняка ели там луковый суп. Это то же самое, что побывать в Италии и непременно съесть пиццу. Так вот, между флорентийцами и французами ведутся настоящие баталии, когда речь заходит о луковом супе.
Для тосканцев известный французский луковый суп — soupe aux oignons — то же самое, что и флорентийская карабаччья.
Кто-то из вас уже смеется. Знаю! Флорентийцы абсолютно уверены, что луковый суп появился у французов благодаря Екатерине Медичи, которая, переезжая во Францию, захватила с собой придворную поваренную книгу.
В современном варианте carabaccia известный кулинар Джузеппе Маффиоли рекомендует удалить сахар и корицу, а вместо них добавить черный молотый перец и пармезан и запечь суп в духовке.

4 порции
2 л мясного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
1 кг красного или желтого лука
100 г лущеного миндаля
1 ст. л. сахарного песка
1 палочка корицы
молотая корица (по вкусу)
6 ст. л. оливкового масла холодного отжима
свежемолотый белый перец
соль

Вам также понадобится:
кастрюля с антипригарным покрытием

Как очистить миндаль, *см. на с. 120.*
Подготовленный миндаль растолочь в ступке.
Лук почистите и порежьте тонкими полукольцами. В кастрюлю налейте масло, разогрейте и добавьте лук. Томите лук на очень медленном огне, постоянно помешивая, примерно 40–50 минут.
Разные источники называют различное время приготовления лука. Но! Ваша задача сделать так, чтобы лук в процессе готовки приобрел бежевый цвет и ни в коем случае не сгорел. Даже немного подгоревший лук придаст супу горьковатый вкус. Поэтому постоянно помешивайте лук и не отходите от него ни на шаг!
Добавьте в суп молотый миндаль, палочку корицы и бульон. Посолите и поперчите. Варите суп, постоянно помешивая, в течение примерно 40–50 минут.
Разлейте суп по тарелкам и подайте.
По желанию можете посыпать суп молотой корицей.



КАЧЧУККО ПО-ЛИВОРНСКИ

cacciucco alla livornese

6–7 порций
вода
500 г каракатиц
300 г стейков куньей акулы
500 г осьминожков или кальмаров, очистить *(см. 208 с. и 98 с.)*
250 г морского окуня
250 г рыбы-петуха
500 г моллюсков: морской нож, вонголе
500 г различных ракообразных: морские цикады, креветки, лангустины
200 г помидоров, очистить *(см. с. 123)*
7 зубчиков чеснока, очистить
1 стебель черешкового сельдерея
1 средняя морковь
1 средняя луковица
1 красный острый стручковый перец (по вкусу)
1 веточка шалфея
12 кусков тосканского хлеба *(см. с. 64)* **или белого домашнего хлеба**
200 мл белого сухого вина хорошего качества
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
ступка, большая кастрюля с высокими бортами, марля

КАК ПОДГОТОВИТЬ МОЛЛЮСКОВ

Налейте в большую кастрюлю много воды, добавьте морскую соль. Сложите в подсоленную воду ракушки вонголе и морской нож. Оставьте моллюсков в воде на 30–40 минут. Как только створки ракушек раскроются и из них уйдет весь песок, промойте вонголе и морской нож несколько раз под проточной водой.

Качукко алла ливорнезе *— похлебка из разных видов рыбы и морепродуктов. О появлении этого блюда ходит бесчисленное количество легенд и портовых баек. Для примера напишу лишь две самые известные легенды.*
«Один рыбак неожиданно попал в сильный шторм и погиб, оставив свою семью в нищете. После трех голодных дней дети рыбака отправились к друзьям отца, рыбакам, в порт, попросить рыбы. Рыбаки оказались очень щедрыми и подарили детям ведро разной рыбы. Мать нарвала немного ароматных трав на своем огороде и, налив оливковое масло, приготовила соус. В большую супницу она покрошила хлеб, налила соус и добавила вареную рыбу с бульоном».
Но более известная и расхожая портовая версия. Вроде бы рыбаки каждый раз, вернувшись с рыбалки, варили этот суп в порту, просто смешивая разные сорта рыбы и морепродуктов.
Существует несколько версий происхождения слова «каччукко». Согласно первой, слово происходит от турецкого kucik, «маленький», т.е. суп с маленькими кусочками рыбы. Согласно второй, cachucho означает «зубатка» в переводе с испанского, а на общем сленге обозначает рыбу в целом.

Почистите лук, чеснок и морковь.
Морского окуня и рыбу-петуха почистите и удалите все внутренности, жабры и головы. Помойте рыбу. Сложите рыбьи головы в кастрюлю, добавьте сельдерей, лук, морковь и налейте 2 литра воды. Сварите рыбный бульон.
Из готового бульона вытащите рыбьи головы, растолките их в ступке, затем смешайте с бульоном и процедите через марлю, сложенную в четыре слоя.
Каракитиц и осьминогов почистить, как описано *на с. 208 и с. 98*.
В удобной большой кастрюле разогрейте оливковое масло и спассеруйте в нем зубчик чеснока, 2 листика шалфея и мелкорубленый острый перец. Добавьте в кастрюлю осьминогов и каракатиц, предварительно порезав их на небольшие кусочки. Положите помидоры и влейте белое вино.
Периодически помешивая, тушите в течение 20 минут. Чеснок удалите. Почти в самом конце добавьте акульи стейки, филе морского окуня и рыбы-петуха, влейте готовый бульон. Посолите, если необходимо, и варите (без крышки) на медленном огне до готовности каракатиц и осьминогов.
Как только каракатицы и осьминоги станут мягкими (проверьте ножом), добавьте в суп ракообразных и моллюсков. Варите еще примерно 8 минут, до тех пор пока морские финики и вонголе не раскроются. Хлеб запеките под грилем, натрите его оставшимся чесноком и поперчите.
В глубокую тарелку выкладывайте кусочки зажаренного хлеба и наливайте готовый caciucco! Buon appetito!


minestre, minestroni, zuppe


NTE
10
AP 120 HD





КАЧЧУККО ИЗ НУТА

cacciucco di ceci

По легенде это название супу дал некий господин Новилио, в прошлом моряк. Вернувшись со службы домой, он приготовил суп с нутом и анчоусами и назвал его **каччукко ди чечи**.

Если у вас нет соленых анчоусов, возьмите анчоусы, консервированные в оливковом масле. Но предварительно их нужно вытащить из банки и выложить на бумажное полотенце, чтобы масло стекло.

4 порции
1,5 л овощного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
300 г сухого нута
250 г листьев мангольда
1 соленый анчоус
2 зубчика чеснока, очистить
1 средняя луковица
1 большой помидор, очистить *(см. с. 123)*
50 г твердого сыра пекорино тоскано, натереть
50 г оливкового масла холодного отжима
соль

Вам также понадобится:
керамическая кастрюля, кастрюля с высокими бортами для варки нута

У анчоусов удалите хребет и внутренности. Помойте филе под проточной водой, чтобы удалить с него лишнюю соль. Мангольд помойте и порежьте полосками шириной в 1–2 см. Почистите лук и чеснок. Помидор нарежьте кубиками.
В кастрюле разогрейте оливковое масло. Спассеруйте рубленый лук и два зубчика чеснока. Добавьте целое филе анчоуса и помидор. Удалите чеснок. Через 3 минуты добавьте отваренный нут вместе с овощным бульоном, накройте кастрюлю крышкой и варите суп в течение 20 минут. Добавьте мангольд и готовьте суп еще 10 минут. Попробуйте, при необходимости посолите. Суп разлейте по тарелкам, посыпьте сверху тертым пекорино.
К супу подайте кусочки хлеба, поджаренные на гриле.

КАК СВАРИТЬ НУТ

Нут замочите в холодной воде на 24 часа. Поставьте кастрюлю в прохладное место. Через сутки воду слейте. В холодной воде (3 литра) и подсоленной воде в отдельной кастрюле отварите нут в течение 1,5–2 часов на медленном огне.





minestre, minestroni, zuppe





КРЕМ-СУП СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

passatina di peperoni dolci

4 порции
1,5 л куриного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
2 больших болгарских перца
2 средних картофеля
1 стебель черешкового сельдерея
1 средняя морковь
1 средняя луковица
2 лавровых листа
80 мл молока или сливок (жирность 32%)
2 ст. л. сыра пармезан, натереть
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
большая и высокая кастрюля

Если вы любите перец, то этот суп для вас. **Пассатина ди пеперони** *— очень сытный суп, по-настоящему зимний.*

Почистите и помойте лук, морковь, сельдерей, картофель и перец. Мелко порубите сельдерей, лук и морковь. В большой кастрюле разогрейте оливковое масло. Спассеруйте мелкорубленые сельдерей, лук и морковь. Добавьте в кастрюлю перец, порезанный кольцами, и картофель, порезанный кубиками. Посолите, поперчите, влейте бульон и варите суп на умеренном огне 30 минут. Выключите и пюрируйте при помощи блендера. В готовый суп добавьте молоко, лавровый лист и проварите еще 5 минут на медленном огне. Добавьте тертый пармезан, удалите лавровый лист, размешайте, разлейте по тарелкам и подавайте. При желании полейте суп в тарелке оливковым маслом.





МИНЕСТРА С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

minestra di porri

4 порции

1,5 л овощного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
800 г лука-порея (только белая часть)
80 г орешков пинии или кедровых орехов
6 ст. л. сыра пармезан, натереть
1 ст. л. пшеничной муки, просеять
4 куска черствого тосканского хлеба *(см. с. 64)* **или белого домашнего хлеба**
оливковое масло холодного отжима
соль

Вам также понадобится:
керамическая кастрюля или большая кастрюля, сковорода

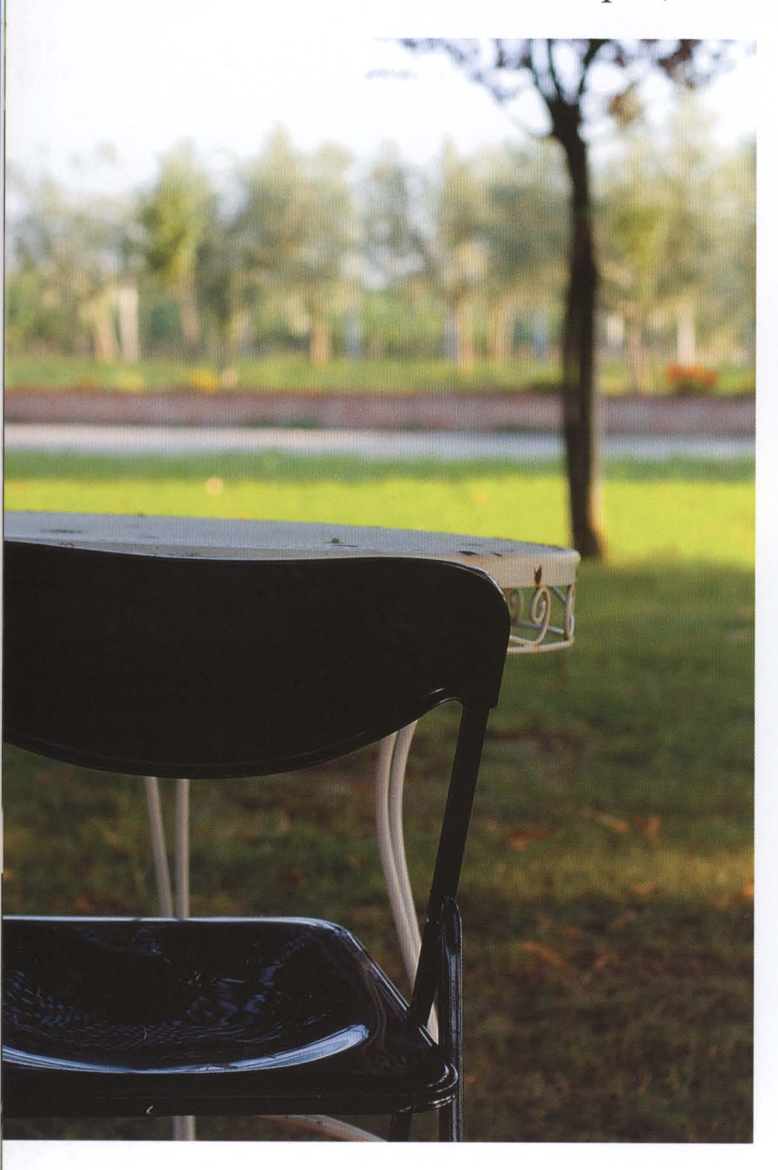
Этот чудесный флорентийский суп поможет согреться вам в холодный зимний день.
Орешки пинии — семена средиземноморской сосны (Pinus pinea). У них более мягкий вкус, чем у кедровых орешков. Если у вас нет орешков пинии, конечно, можете воспользоваться кедровыми орешками.
Иногда вместо орешков пинии в суп добавляют очищенные зерна миндаля.

На сухой сковородке обжарьте орешки, так чтобы они зарумянились.
Лук-порей почистите *(см. с. 92)* и нарежьте кольцами.
В керамическую кастрюлю налейте оливковое масло и спассеруйте в нем лук-порей до прозрачности. Затем добавьте 1 столовую ложку бульона и муку. Хорошо перемешайте деревянной лопаткой, долейте остальной бульон, закройте кастрюлю крышкой и варите на умеренном огне до тех пор, пока лук-порей не разварится, примерно 1 час. Посолите по вкусу.
В процессе варки помешивайте суп почаще, чтобы он не пригорел. В итоге у вас должна получиться фактически однородная масса.
Поджарьте кусочки хлеба на гриле. В тарелку положите зажаренный хлеб, налейте бульон с пореем. Сверху посыпьте суп орешками и тертым пармезаном. Подавайте суп в горячем виде.









МИНЕСТРА С ПОЛБОЙ

minestra di farro

В Тоскане делают множество различных супов с полбой. Полба фактически является символом тосканской кухни. Еще римляне по достоинству оценили особенности этой злаковой культуры. В Древнем Риме существовали многочисленные блюда на основе полбы. И по сей день считается, что употребление полбы продлевает жизнь человека. Большая часть тосканской полбы выращивается в Гарфаньяне и провинции Лукка. В каждой деревне Гарфаньяны есть своя **минестра ди фарро**.

Отваренную фасоль протрите через сито.
Вторую луковицу почистите и мелко порежьте.
В глубокую керамическую кастрюлю налейте оливковое масло и спассеруйте в нем лук. Добавьте томатную пассату, полбу, протертую фасоль и овощной бульон.
Кастрюлю накройте крышкой и варите суп примерно 40 минут на медленном огне, периодически помешивая.
Готовый суп посолите и поперчите. Подавайте в горячем виде, полив оливковым маслом.

4 порции
1,5 л овощного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
200 г сухой фасоли «борлотти»
200 г полбы
1 средняя морковь
2 маленькие луковицы
1 стебель черешкового сельдерея
1 ст. л. пассаты из томатов, приготовленной по базовому рецепту *(см. с. 123)*
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
кастрюля с высокими бортами для варки фасоли, керамическая кастрюля

КАК ОТВАРИТЬ ФАСОЛЬ

Фасоль сложите в удобную большую емкость и залейте ее холодной водой. Оставьте разбухать на 24 часа. На следующий день воду, в которой была замочена фасоль, слейте. Переложите фасоль в большую кастрюлю, туда же добавьте морковь, сельдерей и луковицу. Залейте большим количеством холодной воды и поставьте вариться.
Как только вода закипит, убавьте огонь и дальше варите фасоль под крышкой примерно 2,5 часа. Когда фасоль будет готова, слейте с нее воду.
Стоит отметить, что на приготовление фасоли у вас может уйти разное количество времени. Например, я варю фасоль стабильно 2–2,5 часа.
Может так получиться, что вам понадобится чуть больше или чуть меньше времени. Поэтому попробуйте фасоль — достаточно ли она мягкая. Но я очень рекомендую вам всегда доваривать фасоль! Также для приготовления фасоли вы можете использовать скороварку.





ПАППА АЛЬ ПОМОДОРО

pappa al pomodoro

4 порции
1 л овощного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
300 г мякиша черствого тосканского хлеба *(см. с. 64)*
или белого домашнего хлеба
500 г помидоров, очистить *(см. с. 123)*
1 зубчик чеснока, очистить
4–6 листьев базилика
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
сотейник или небольшая кастрюля

Паппа аль помодоро *— это фактически готовое блюдо, потому что его составляющие бульон, чеснок, хлеб и помидоры — есть в каждом тосканском доме. Летом для pappa используют базилик, а зимой его легко заменяют шалфеем. Иногда берут лук-порей вместо чеснока. А еще в некоторых случаях добавляют яичный желток.*
В России подобные блюда называют тюрей. Я не стала менять оригинальное название. По-моему очень красиво называть этот суп «паппа»!
«Паппа» — так в Италии называют любую еду для маленьких детей.

В сотейнике разогрейте оливковое масло и спассеруйте зубок чеснока. К чесноку добавьте помидоры, порезанные и очищенные от семян, и куски черствого хлеба. Посолите и поперчите. На умеренном огне потушите помидоры с хлебом в течение 5 минут, затем влейте бульон и доведите его до кипения. Дайте бульону покипеть 2–3 минуты и сразу же выключите огонь. Добавьте листья базилика и оставьте суп под закрытой крышкой на 40 минут. Перед тем как выложить в тарелки, хорошо перемешайте Pappa al pomodoro, полейте свежим оливковым маслом, поперчите и украсьте свежими листьями базилика.





ПАСХАЛЬНАЯ МИНЕСТРА

minestra pasqualina

Эта минестра из Гарфаньяны. Готовят эту минестру традиционно для пасхального стола. **Минестра пасквалина** *немного напоминает другой известный итальянский суп — римскую «страччателлу».*

4 порции
1,5 л куриного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
100 г свежего зеленого горошка
4 куриных яйца
4 ст. л. пшеничной муки, просеять
8 ст. л. сыра пармезан, натереть

1/4 ч. л. молотого мускатного ореха
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
большая кастрюля, миска, миксер, воронка

В отдельной миске миксером на низкой скорости взбейте яйца с солью и перцем. В яичную смесь добавьте просеянную муку, 8 столовых ложек тертого пармезана и мускатный орех.
В курином бульоне в большой кастрюле отварите зеленый горошек. Время приготовления свежего горошка — примерно 2–3 минуты после закипания. Готовность замороженного горошка — примерно 5–7 минут начиная с момента, когда бульон закипел. Я всегда смотрю, чтобы ни в коем случае горошек не потерял свой ярко-зеленый цвет. Для этого просто не переваривайте его.
В кипящий бульон с горошком через воронку небольшими порциями вливайте яичную смесь. Бульон постоянно помешивайте. Влили половник, помешали бульон. Еще влили — и еще раз помешали. Делайте это осторожно: следите, чтобы бульон не переливался через край.
Не убирая кастрюлю с огня, дайте яйцам свернуться в бульоне. В итоге у вас должна получиться своеобразная густая яично-сырная масса с бульоном. Подавайте суп в горячем виде.



РИБОЛЛИТА
ribollita

4–6 порций
вода
150 г стручковой фасоли
100 г фасоли сорта каннеллини, отварить с добавлением одной моркови и одной луковицы *(см. с. 150)* **и половину смолоть в блендере с небольшим количеством бульона**
400 г листовой капусты каволо неро
200 г листьев мангольда
1/2 среднего кочана савойской капусты
50 г сыровяленого ригатино или панчетты, порезать кубиками
1 зубчик чеснока, очистить
1 средняя морковь
1 стебель черешкового сельдерея
2 средних помидора, очистить *(см. с. 123)*
½ большой красной луковицы
½ стебля среднего лука-порея
½ красного острого стручкового перца (по вкусу)
500 г черствого тосканского хлеба *(см. с. 64)* **или белого домашнего хлеба**
6 ст. л. томатной пассаты, приготовленной по базовому рецепту *(см. с. 123)*
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
большая кастрюля, кастрюля из огнеупорной керамики

Риболлита *— это суп с фасолью, с листовой капустой каволо неро, с черствым хлебом и с овощами.*
Я не погорячусь, если скажу, что наряду с панфорте риболлита по праву считается символом Тосканы. Несмотря на то что этот суп изначально готовили в Сиене, он популярен в каждом уголке Тосканы.
«Риболлита» означает «сваренная (или вскипяченная) повторно». Тосканские женщины готовили огромное количество фасолевого супа на обед, затем остатки супа охлаждали и на следующий день, разогрев их повторно, добавляли в суп новые ингредиенты. Так появилась риболлита.
Если у вас нет возможности купить капусту cavolo nero, просто не кладите ее, а добавьте больше савойской капусты. Суп будет таким же вкусным!
По желанию можете добавить один средний цукини. Порежьте его ломтиками и добавляйте, когда закладываете капусту.

Все овощи хорошо помойте. Половину луковицы и стебель сельдерея мелко порубите, а морковь и лук-порей порежьте кольцами.
Савойскую капусту нашинкуйте, а листовую капусту порежьте произвольно.
В удобной большой кастрюле разогрейте 100 г оливкового масла. Добавьте ригатино или панчетту и обжарьте до золотистого цвета.
Затем добавьте порезанные овощи: половину стручка красного острого перца, половину луковицы, сельдерей, лук-порей, морковь. Спассеруйте все овощи на медленном огне, после этого влейте в кастрюлю томатную пассату.
К овощам добавьте крупно порезанную листовую и савойскую капусту. Припустите ее в течение 5 минут.
Затем добавьте помидоры, стручковую фасоль, савойскую и листовую капусту и крупно порезанный мангольд. Залейте все холодной водой, чтобы она полностью покрывала овощи, добавьте смолотую в пюре фасоль и варите в течение 30 минут под закрытой крышкой на умеренном огне. Будьте внимательны: жидкость в риболлите не должна сильно увариваться или выкипать, воды в ней должно быть достаточное количество.
Посолите риболлиту. Почти в самом конце добавьте заранее отваренную фасоль каннеллини и дайте супу закипеть.
Кусочки хлеба запеките под грилем и натрите их зубчиком чеснока. Хлеб добавьте в кастрюлю с риболлитой. Как только блюдо остынет, поставьте его в холодильник. Готовому супу обязательно дайте настояться, лучше целую ночь.
Духовку разогрейте до 220 °C. Достаньте риболлиту и хорошо все перемешайте. Подогрейте суп в духовке, используя кастрюлю из огнеупорной керамики. Можете сделать это в порционных горшочках. Подавайте на стол, полив свежим оливковым маслом.



РУБЕЦ ИЗ МОНТАЛЬЧИНО

trippa di Montalcino

Во времена эпохи Возрождения шафран был очень популярен. Добавление шафрана придавало блюду желтый цвет, который считался в те времена символом золота, а значит — богатства и роскоши.
Также считалось, что добавление его в блюдо обязательно принесет удачу.
Шафран (Crocus sativus) в Тоскане всегда выращивали в Монтальчино и в Сан-Джиминьяно.
Раньше шафран не стоил так дорого, как сейчас, потому что рабочая сила была практически бесплатной: цветы Crocus Sativus собирали женщины и дети. Шафран добавляли в совершенно разные блюда, даже в такие простые, как, например, **триппа ди монтальчино***.*
Сейчас шафран из Сан-Джиминьяно стоит дорого (20 рылец стоят примерно 15–20 евро), а приобрести его можно практически в любом уголке Тосканы.

6 порций
вода
100 мл белого сухого вина хорошего качества
1 кг телячьего или бараньего рубца
1 средняя морковь
1 средняя луковица
1 стебель черешкового сельдерея
1 маленький помидор, очистить *(см. с. 123)*
4–6 рылец шафрана или 1 пакетик молотого шафрана весом 5 г
½ среднего лимона
сыр пармезан, натереть
сливочное масло
соль

Вам также понадобится:
кастрюля с высокими бортами для варки рубца, керамическая огнеупорная кастрюля или кастрюля средних размеров

Шафран сложите в стакан и добавьте небольшое количество белого вина (20 г).
Лук почистите, помойте и мелко порубите.
В керамической кастрюле разогрейте сливочное масло и на медленном огне спассеруйте лук. Смотрите, чтобы лук не пригорал. К луку влейте немного белого вина (50 мл), предварительно разбавленного кипяченой водой (или мясным бульоном) в пропорции 1:2.
Затем добавьте рубец, накройте кастрюлю крышкой и тушите примерно в течение 30–40 минут, периодически понемногу подливая вино. Когда соус уварится, добавьте вино с разведенным в нем шафраном.
Перед подачей добавьте в суп свежее сливочное масло и тертый пармезан.
Подавайте в горячем виде.

КАК ПОДГОТОВИТЬ И ОТВАРИТЬ РУБЕЦ

Самое главное — постарайтесь взять свежий рубец от молодого животного. Ваша задача: счистить весь верхний темный слой ножом, а затем помыть рубец в теплой воде. Просто поскоблите ножом по поверхности рубца, и верхний слой начнет отделяться. Рубец должен быть абсолютно чистый – это очень важно.
Залейте подготовленный рубец холодной водой так, чтобы она покрывала его сверху на два пальца, и затем отварите вместе с очищенной морковью, сельдереем, помидором и половинкой лимона. Накройте крышкой и варите на умеренном огне.
Варят рубец обычно где-то 1,5 часа. Как только рубец сварился, откиньте его на дуршлаг, а затем нарежьте полосками.
При возможности лучше всего купить уже готовый, очищенный рубец.




E NATA
GIADA


AFFITTASI



СИЕНСКИЙ МИНЕСТРОНЕ

minestrone senese

В Италии почти каждый городок гордится своим собственным рецептом minestrone. Этот рецепт мой самый любимый, он из Сиены.
Минестроне в Италии принято подавать, полив сверху оливковым маслом и посыпав перцем.
Летом **минестроне сенезе** *едят в холодном виде.*

Подготовьте к варке фасоль, как описано *на с. 150*.
Луковицу и морковь помойте, почистите и крупно порежьте. Сельдерей и петрушку помойте в холодной воде. В кастрюлю выложите предварительно замоченную фасоль, добавьте лук, сельдерей, морковь, веточки петрушки и розмарина. Налейте холодную воду, накройте крышкой и поставьте на умеренный огнь. Следите за тем, чтобы вода не выкипала. Как только фасоль будет готова, удалите веточку розмарина.
Готовую фасоль протрите через сито вместе с овощами, с которыми она варилась. У вас должно получиться однородное жидкое пюре.
Почистите, помойте и мелко порубите одну луковицу.
В керамической кастрюле спассеруйте лук в оливковом масле, добавьте томатную пассату и прогрейте все вместе.
Влейте в кастрюлю с пассатой фасолевое пюре.
Поставьте кастрюлю на огонь и доведите суп до кипения.
Добавьте в суп немного воды.
В кипящий суп добавьте помытый и порезанный мангольд, а также пасту. Варите пасту то количество времени, которое указано на упаковке.
Но имейте в виду, что паста не должна быть полностью готовой, перед тем как вы снимете кастрюлю с огня, иначе она получится совершенно разваренной!
Кастрюлю с минестроне снимите с огня и оставьте под закрытой крышкой на 20 минут.
Готовый минестроне посыпьте тертым пармезаном и украсьте листиками мяты, петрушки (или другой ароматной травы) и подавайте к столу.

4 порции
вода
250 г белой фасоли сорта каннеллини
200 г листьев мангольда
120 г короткой пасты: пенне, фарфалле и т.п.
2 средние луковицы
1 средняя морковь
1 стебель черешкового сельдерея
1 веточка розмарина
1 маленький пучок петрушки
500 г пассаты из томатов, приготовленной по базовому рецепту *(см. с. 123)*
сыр пармезан, натереть
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
керамическая огнеупорная кастрюля или кастрюля средних размеров, сито, кастрюля с высокими бортами для варки фасоли





СУП С ТЫКВОЙ

zuppa di zucca

4 порции
1,5 л овощного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
3 средних картофелины
400 г тыквы, очистить от семечек и кожуры
100 г листьев мангольда или шпината
1 средняя луковица
50 г молока (жирность 6%)
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый белый перец
соль

Для заправки:
сыр пармезан, натереть
сливочное масло
красный острый молотый перец

Вам также понадобится:
глубокая кастрюля

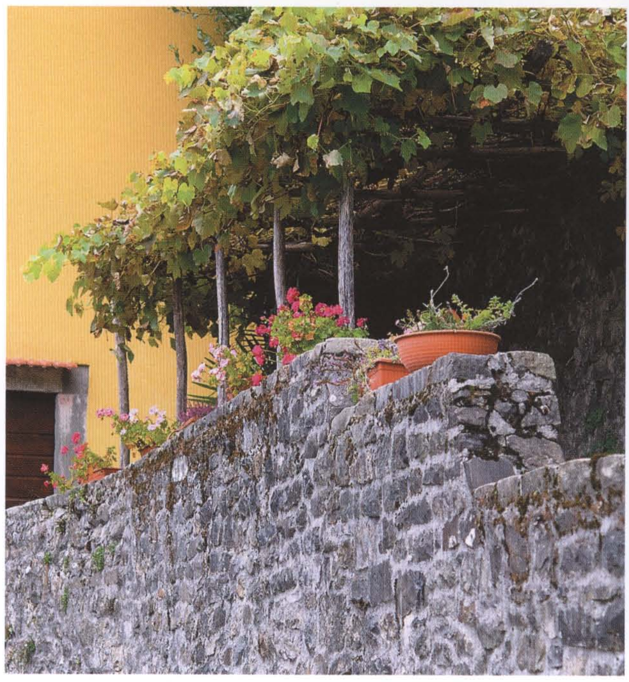
Дзуппа ди дзукка — *очередной прекрасный суп из Сиены. Он очень ароматный и согревающий. Иногда в этот суп добавляют рис или короткую пасту.*

Картофель и тыкву нарежьте крупными кубиками. Луковицу почистите и мелко порубите. В глубокой кастрюле разогрейте оливковое масло и спассеруйте в нем лук. Выложите туда картофель и тыкву и обжарьте овощи на умеренном огне примерно 10 минут.
Когда овощи приобретут золотистый цвет, в кастрюлю влейте бульон и молоко. Посолите, накройте кастрюлю крышкой. Варите суп на очень медленном огне в течение 40 минут.
В это время отварите шпинат: бросьте его в кипящую воду на 1 минуту. Готовый шпинат откиньте на дуршлаг, чтобы стекла лишняя вода.
Остудите шпинат и затем крупно порежьте и заправьте его оливковым маслом. По истечении 40 минут готовый шпинат добавьте в суп. Посолите.
Как только суп закипит, поперчите его. Приправьте молотым красным острым перцем, тертым пармезаном и сливочным маслом. Выключите огонь, подавайте суп горячим.



Сорано (*Sorano*). Деревня находится в провинции Гроссето и издалека очень напоминает другую — Питильяно. Сорано расположена на туфовой горе. Общий вид на Сорано, открывающийся с дороги из Сованы, фантастический! В самой деревеньке много симпатичных улочек, арок, лестниц. Там есть прекрасные винные лавочки, где можно вкусно перекусить и выпить бокал хорошего вина.

Кутильяно (*Cutigliano*). Начнем с того, что дорога из Пеши в Кутильяно просто завораживает! Если любите узкие горные серпантины, то вам сюда! Вы пересечете часть **Гарфаньяны** (*Garfagnana*) и провинции **Пистоя** (*Pistoia*), любуясь потрясающими пейзажами. Кроме того, могу точно сказать: в Кутильяно просто великолепно осенью. В октябре здесь проходит много праздников, посвященных сбору каштанов, грибов и трюфелей. Все эти продукты можно купить и продегустировать в нескольких маленьких лавочках. Любая еда здесь великолепна! И еще... Представьте себе, что в Кутильяно живут всего лишь 1600 человек!







Уццано (*Uzzano*) — прекрасный тосканский городок. Уццано располагается на горе возле **Пеши** (*Pescia*). Рекомендую подняться до старой башни: оттуда открываются фантастические виды на Пешу! И сам Уццано очень характерный для Италии городок — солнечный и крохотный. Вокруг раскинулись многочисленные оливковые рощи. Поблизости расположено много роскошных вилл, принадлежащих местной знати: **Вилла дель Весково** (*Villa del Vescovo*), **Вилла ил Рипозо** (*Villa Il Riposo*), **Вилла Фалькончини** (*Villa Falconcini*), **Вилла ди Грация-Гамбарини** (*Villa Di Grazia-Gambarini*), **Вилла ди Маньяни-Бенедетти** (*Villa Magnani-Benedetti*), **Вилла дел Кастеллаччьо** (*Villa del Castellaccio*). Последняя знаменита тем, что в ней останавливался великий композитор Джакомо Пуччини и именно здесь написал второй и третий акты оперы «Богема».

Прато (*Prato*) — неоднозначный городок. Он известен всему миру производством текстиля. Здесь всегда процветала коммерция. В последнее время Прато испытывает демографический бум: большое количество выходцев из Китая приехали сюда изучать текстильное дело и остались навсегда. Обожаю главный собор Прато (*Duomo*), там совершенно особенная атмосфера. Есть смысл его посетить хотя бы ради того, чтобы взглянуть на великолепные фрески Паоло Уччелло.



Сиена (*Siena*) — прекрасный старинный тосканский город. Здесь очень много достопримечательностей. Прогуляйтесь по главной площади Сиены (*Piazza del Campo*), а затем присядьте, чтобы съесть мороженое и выпить чашечку кофе в баре. В Сиене много магазинов, но самые важные те, где продают знаменитый панфорте (*panforte*), конечно. Обязательно купите его, без этого ваша прогулка по Сиене будет неполной!

ПАСТА, РИС И НЬОККИ
pasta, riso e gnocchi

Несмотря на то что Тоскана в гастрономическом плане всегда больше славилась своими супами, а не пастой, я все же собрала в этой главе мои самые любимые рецепты. Для каждого рецепта вы найдете подробную инструкцию, которая поможет вам приготовить пасту именно так, как это делают на ее родине — в Италии.

Почему я пишу итальянские названия муки? Потому что считаю, что без правильной хорошей муки сложно получить действительно вкусную и качественную пасту. Если вы самостоятельно захотите разобраться с видами муки мягких сортов пшеницы, то обратитесь к таблице *(см. с. 66)*.

Для приготовления пасты используйте только качественную итальянскую муку. Всегда берите хорошую, фильтрованную воду. Может случиться так, что количество воды, указанное в рецепте, не всегда будет полностью совпадать с тем, которое потребуется вам для замеса теста. Поэтому старайтесь добиться консистенции теста, которая описана в каждом конкретном рецепте. Иногда требуется, чтобы тесто было более плотным, иногда — мягким, но в любом случае оно должно быть эластичным. Постарайтесь замешивать тесто по времени столько, сколько указано в рецепте, запаситесь терпением и желанием. После того как вы сделали пасту, дайте ей немного «отлежаться» в прохладном месте. Обычно 30 минут вполне достаточно. Хотя моя свекровь, например, никогда этого не делает, и у нее всегда получается идеальная паста! И, конечно, неплохо бы иметь машинку для пасты. Сейчас в продаже можно найти хорошие машины для раскатывания теста со специальными насадками для разных видов пасты. Для работы с тестом вам также понадобятся скалки и доски для раскатывания теста и по возможности специальные ножи для резки пасты. Это, на мой взгляд, самые главные рекомендации, касающиеся приготовления пасты. Кроме этого я хочу уделить

внимание еще одному вопросу, а именно тому, как правильно варить пасту. Ведь от того, как вы приготовите пасту, во многом зависит вкус блюда. Поэтому вот главные правила:

• **Варите пасту в БОЛЬШОМ количестве воды.** Воды в кастрюле должно быть много. Я использую всегда огромные кастрюли. 5 литров — идеальный объем для варки пасты на две-три порции.

• **Варите пасту в кипящей воде.** Прежде чем «забросите» пасту в воду, посмотрите, достаточно ли сильно кипит вода. Она должна бурлить. Посолите воду.

• **Варите пасту на сильном огне и не накрывайте кастрюлю крышкой.** Как только забросите пасту, газ не убавляйте и крышкой не накрывайте. Вода должна кипеть все время.

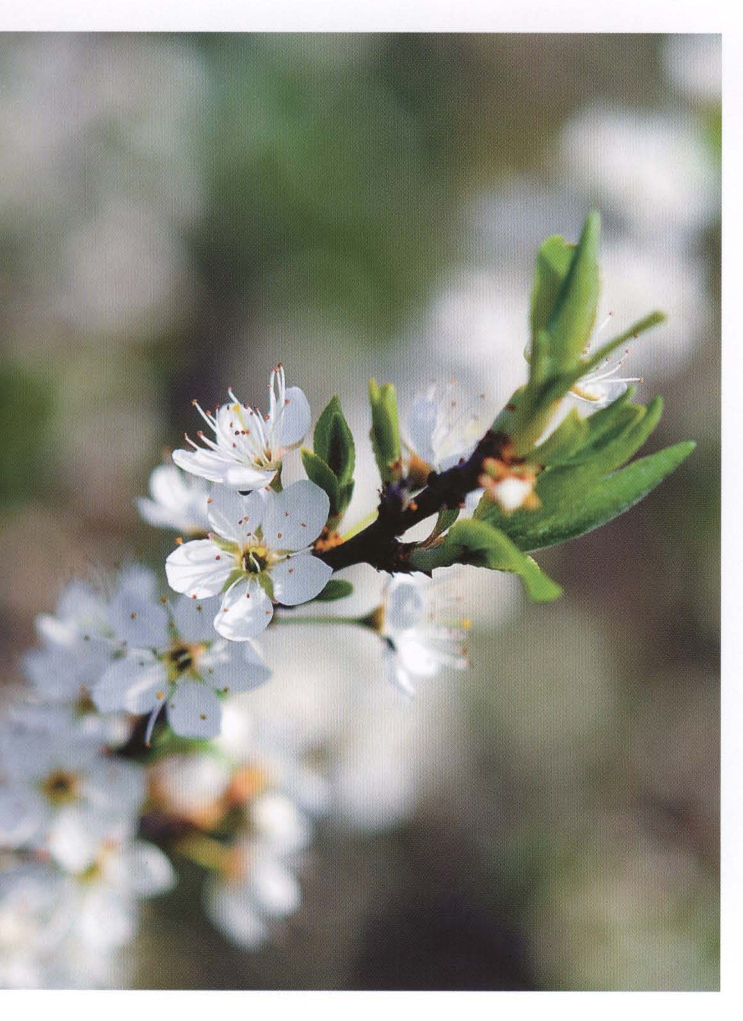
• **Дайте пасте свариться.** Постарайтесь мешать пасту как можно меньше — одного-двух раз вполне достаточно. Если вы варите спагетти, подождите, когда они сами медленно опустятся в воду (потом вы легко сможете их размешать), не проталкивайте их.

• **Всегда точно соблюдайте время варки пасты.** Паста должна быть сварена до состояния «аль денте». Смотрите на упаковке точное время приготовления пасты. Иногда советуют готовую пасту залить холодной водой, чтобы она не была разваренной. Я все же склоняюсь к тому, что хорошая паста не разваривается в положенное время. Но вы можете для убедительности подержать ее буквально 2–3 секунды под проточной холодной водой. Не больше!

• **Правильно заправляйте пасту соусом.** Как только паста сварилась, откиньте ее на дуршлаг, а затем переложите в кастрюлю, где она варилась, и сразу же заправьте соусом. Добавьте в соус пару ложек воды, в которой варилась паста, — для этого отлейте немного заранее.

Вы, возможно, удивитесь, что в этой главе нет некоторых знаковых блюд, которые наверняка могут встретиться в меню ресторанов Тосканы. Но я посчитала уместным не писать по три раза один и тот же рецепт рагу с разным мясом. Я более чем уверена, что если в меню вам попадется папарделле с соусом из утки, кабана или зайца, то такой соус (или рагу) будет готовиться по одному принципу. Хотя, безусловно, в каждой области и даже деревне есть свои вариации!

Ризотто (*risotto*) — это нетипичное блюдо Тосканы. Но все же некоторые ризотто там спокойно прижились и лично мне полюбились. Обязательно следуйте инструкции по приготовлению ризотто (*см. с. 74*), подсматривайте в советы в начале книги — и оно всегда у вас будет отменным! Ну, и здесь есть единственный рецепт **ньокк** (*gnocchi*). Эти традиционные тосканские ньокки я очень люблю и думаю, что и вы их обязательно полюбите!



ВЕСЕННИЕ ТОРТЕЛЛОНИ

tortelloni di primavera

Эту пасту с начинкой готовят в провинции Гроссето и называют иногда маремманскими тортеллони (tortelloni maremmani — тортеллони маремманi). Ее приготовление требует значительных усилий, но, поверьте, результат того стоит. Секрет этого блюда — в отличной свежайшей рикотте.
Способов подачи бывает много. Например, **тортеллони ди примавера** *могут подать с тосканским рагу, или с маскарпоне и сливками, или в ароматизированном шалфеем сливочном масле, или, в конце концов, запеченными в духовке со сливочным маслом и пармезаном.*
Довольно любопытен тот факт, что в Тоскане тортеллони именно такой формы. В других регионах тортеллони очень похожи на другую пасту с начинкой — тортеллини (tortellini), только крупнее по размеру.

6 порций
Для тортеллони:
500 г муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «00»), просеять
примерно 150–200 мл воды
3 куриных яйца
соль

Для начинки:
300 г рикотты
150 г листьев шпината
150 г листьев мангольда
100 г сыра пармезан, натереть
1 куриное яйцо
1/4 ч. л. молотого мускатного ореха
свежемолотый черный перец
соль

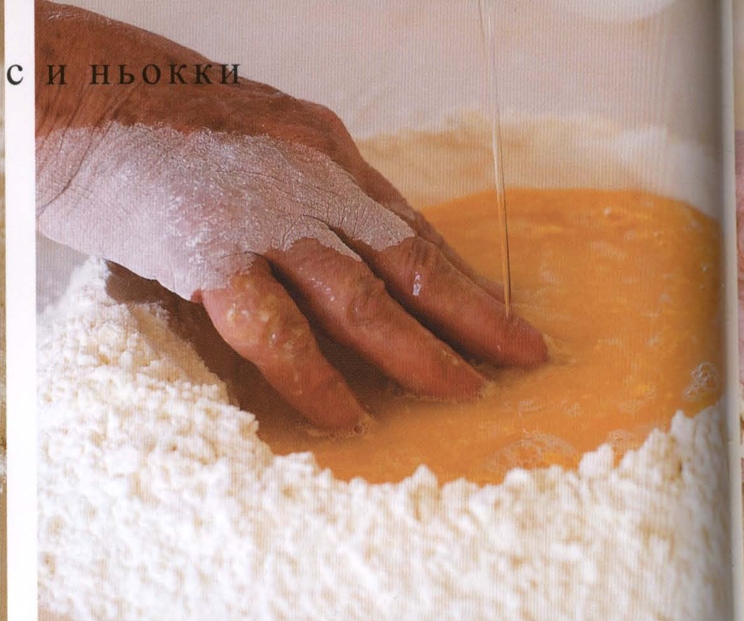
Для соуса:
сливочное масло
1 веточка шалфея

Вам также понадобится:
доска для раскатывания теста, скалка, колесико для вырезания пасты

Приготовьте начинку. Для этого отварите овощи: шпинат и мангольд бросьте на 2 минуты в подсоленную кипящую воду. Откиньте на дуршлаг, остудите и отожмите руками. Отваренные мангольд и шпинат мелко порежьте, а затем в миске перемешайте с рикоттой и дайте начинке постоять 30 минут.
В это время займитесь приготовлением пасты. Муку с солью просейте на стол. Сделайте углубление в центре, разбейте яйца и замесите тесто, понемногу добавляя в него воду. Тесто должно быть эластичным и мягким.
Раскатайте тесто очень тонко, постарайтесь сделать это так, чтобы не порвать его в процессе. Раскатывать нужно, как бы обматывая тесто вокруг скалки и растягивая его от центра к краям. Подсыпайте муку только при необходимости.
Раскатайте тесто и подровняйте его с помощью ножа так, чтобы в итоге у вас получился ровный квадрат.
В начинку добавьте пармезан, мускатный орех, соль и яйцо и хорошо перемешайте.
Лист теста мысленно поделите на две равные части. На одну половину равномерно выложите начинку и накройте ее второй половиной теста.
Руками разровняйте участки, наполненные воздухом между тестом и начинкой. С помощью специального колесика для пасты нарежьте тортеллони.
На доску, присыпанную мукой, выложите готовые тортеллони и присыпьте их сверху мукой.
Отварите тортеллони в кипящей подсоленной воде до состояния «аль денте». Перед тем как забрасывать тортеллони в кипящую воду, стряхните с них лишнюю муку, а для вытаскивания лучше используйте шумовку, а не откидывайте тортеллони на дуршлаг.
Растопите в сковороде сливочное масло, добавьте листик шалфея. Уберите сковороду с огня и добавьте в нее готовые горячие тортеллони, а затем выложите на тарелки и подайте.







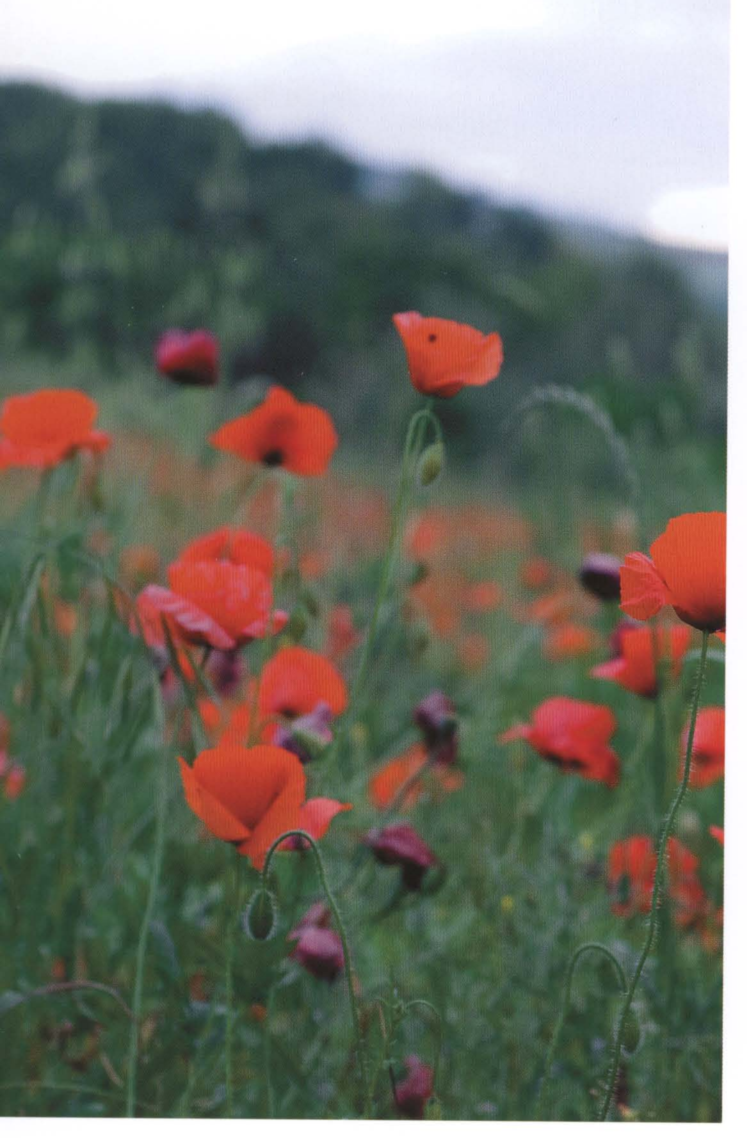












КРЕСПЕЛЛЕ ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ

crespelle alla fiorentina

Креспелле — это синоним французских крепов, иногда даже встречаются заявления, что последние — всего лишь адаптация итальянского рецепта.
Нужно иметь в виду, что в Тоскане **креспелле алла фьорентина** *можно встретить также под названием pezzole della nonna (пеццоле делла нонна), а среди вариаций рецептов попадаются и такие, где перед добавлением соуса бешамель вливают еще и томатную пассату, но, на мой вкус, вариант без томатов гораздо вкуснее.*

Приготовьте соус бешамель.
Подготовьте тесто для креспелле. В отдельную миску разбейте 2 яйца и высыпьте просеянную муку. Затем, постоянно помешивая тесто, влейте в него молоко. Добавьте растопленное сливочное масло и соль.
Хорошо взбейте венчиком, чтобы в тесте не было комков, и уберите готовое тесто в холодильник на 30 минут.
В это время приготовьте начинку. Шпинат помойте и отварите в кипящей воде в течение 2–4 минут. Отваренный шпинат остудите, отожмите руками и мелко порежьте.
В удобной миске соедините шпинат, рикотту, пармезан, щепотку мускатного ореха, соль и перец. Начинку хорошо перемешайте.
Сковороду смажьте оливковым маслом и, порциями наливая тесто, выпекайте креспелле как обычные блины — с обеих сторон до светло-бежевого цвета. Готовые креспелле складывайте на плоскую тарелку.
Разогрейте духовку до 180 °C.
В каждый готовый блинчик выложите начинку и сверните его в трубочку. Креспелле складывайте в удобную форму, смазанную сливочным маслом. Полейте креспелле соусом бешамель и запеките в течение примерно 20 минут в предварительно разогретой духовке.

4 порции
Для креспелле:
100 г муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «00»), просеять
200 мл молока (жирность 6%)
4 куриных яйца
2 ч. л. сливочного масла
соль

Для начинки:
400 г листьев шпината
200 г рикотты
2 ст. л. сыра пармезан, натереть
1/4 ч. л. молотого мускатного ореха
свежемолотый черный перец
соль

Соус бешамель, приготовленный по базовому рецепту (см. с. 121) из расчета
500 мл молока (жирность 6%)
50 г сливочного масла
50 г пшеничной муки, просеять
1/4 ч. л. молотого мускатного ореха
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
миска для приготовления креспелле, прямоугольная форма для запекания с высокими бортиками, сковорода диметром 20 см





НЬОККИ ИЗ КАЗЕНТИНО

gnocchi di Casentino

4 порции
1 л мясного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см с. 72)*
500 г свежей рикотты
300 г листьев шпината
2 куриных яйца
8 ст. л. муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «00»), просеять
60 г сыра пармезан, натереть
1/4 ч. л. молотого мускатного ореха
свежемолотый черный перец
соль

Для соуса:
сливочное масло
1 веточка шалфея

Вам также понадобится:
удобная глубокая миска,
кастрюля для варки ньокк

От повсеместно известного рецепта римских картофельных ньокк ***ньокки ди Казентино*** *отличаются очень существенно: это шарики, приготовленные из муки, шпината и рикотты. Существует несколько вариантов их подачи, самые популярные — с тосканским рагу либо же заправленные теплым сливочным маслом, ароматизированным шалфеем.*

Приготовьте тесто для ньокк. Шпинат отварите в небольшом количестве воды, остудите, отожмите руками и мелко порежьте.
В большой миске соедините шпинат с рикоттой и яйцами, тертым пармезаном и просеянной мукой, добавьте соль, молотый черный перец и щепотку мускатного ореха. Тесто хорошо размешайте до однородного состояния.
В кастрюле доведите бульон до кипения.
Из теста руками сформуйте шарики величиной примерно с грецкий орех или немного меньше. Старайтесь делать ньокки ровными.
Отваривайте ньокки небольшими порциями в кипящем бульоне в течение примерно 15 минут.
Растопите на сковороде сливочное масло, добавьте веточку шалфея. Шумовкой достаньте из кипящей воды ньокки и выложите их в сковороду со сливочным маслом. Прогрейте ньокки 30 секунд и подайте.
При подаче можете посыпать ньокки тертым пармезаном.



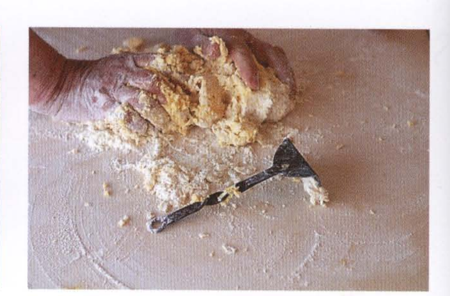
ПАППАРДЕЛЛЕ
pappardelle

Паппарделле *— это, как я уже писала, широкая тосканская лапша. Интересно, что в самой Тоскане она встречается разных форм и размеров: в Маремме эта паста похожа на листы лазаньи шириной 5–6 см, а во Флоренции — 2,5–3 см, да еще и с волнистым краем!*
В кулинарной книге, в которой я нашла этот рецепт, утверждалось, что он взят из старого монастырского манускрипта XVI века и является самым старым и оригинальным из всех существующих.
Главное отличие от современных рецептов — наличие в замесе молока.

4 порции
500 г муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «00»), просеять
80–100 мл молока (примерно)
4 куриных яйца
соль

Просейте муку на стол, сделайте углубление в центре, добавьте соль, яйца и понемногу влейте молоко или воду. Замесите тесто. Оно должно быть однородным, эластичным и приятным на ощупь. По необходимости при замесе присыпайте стол мукой.
Готовое тесто раскатайте. Делайте это быстро. Раскатывайте скалкой, помогая руками, и как бы «тяните тесто» в разные стороны. В результате у вас должен получиться тонкий, но не рваный пласт теста.
Если у вас есть машинка для раскатки пасты, можете воспользоваться ею.
Затем раскатанное тесто сверните в рулет и порежьте полосками шириной 4–5 см. Встряхните руками полученные паппарделле и оставьте их подсушиться на полотенце в течение 10 минут.
Готовую пасту или отварите, или переложите на поднос, накройте полотенцем и храните в холодильнике не более суток.














ПАППАРДЕЛЛЕ «НА ЗАЙЦЕ»

pappardelle sulla lepre

О происхождении названия этого блюда — Pappardelle sulla lepre (или паппарделле «на зайце») — догадаться несложно: в готовом виде оно представляло собой большую порцию мяса (lepre), на которую выкладывали существенно меньшее количество пасты (pappardelle).
Такой же соус сейчас готовят не только из зайчатины, но и из мяса кабана. Совершенно уверена, что в меню любых тосканских ресторанов и трактиров вы найдете паппарделле с рагу из кабана (pappardelle al cinghiale) или паппарделле с рагу из утки (pappardelle all'anatra).
Настоящее рагу из зайца для **паппарделле сулла лепре** *готовят без томатов, хоть такой вариант часто встречается в Тоскане. Если все же вам по душе вариант с помидорами, то просто добавьте в рагу 6 столовых ложек пассаты из томатов (см. с. 123).*

Приготовьте фарш: для этого охлажденную зайчатину пропустите два раза через мясорубку. Панчетту очень мелко порубите ножом. При желании можете пропустить ее вместе с мясом через мясорубку.
Подготовьте овощи: лук, морковь почистите и помойте. Сельдерей помойте. Все овощи мелко порубите.
В керамической кастрюле разогрейте оливковое масло. Добавьте мелкорубленый чеснок, лук, сельдерей, морковь и панчетту.
Спассеруйте на медленном огне с добавлением лаврового листа. К овощам добавьте фарш и обжарьте его до образования румяной корочки.
Теперь понемногу вливайте в кастрюлю вино и тушите все вместе на медленном огне, пока вино полностью не испарится. Посолите и поперчите. Влейте бульон и продолжайте готовить дальше на медленном огне, под закрытой крышкой примерно в течение 45–50 минут. Не забывайте помешивать и следите, чтобы соус не пригорал!
Паппарделле отварите в подсоленной кипящей воде до состояния «аль денте» в течение трех минут. Отваренные паппарделле откиньте на дуршлаг, а затем выложите в кастрюлю, где варилась паста, и заправьте горячим соусом. Перемешайте. Выложите готовую пасту в тарелки, посыпьте сверху пекорино или пармезаном (по желанию) и подайте.

4 порции
примерно 500 г свежих паппарделле, приготовленных по базовому рецепту *(см. с. 178)*

Для соуса:
100 мл мясного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
80 мл красного сухого вина хорошего качества
800 г свежей зайчатины, только мякоть
50 г свежей панчетты (грудинки)
1 зубчик чеснока, очистить
1 лавровый лист
1 средняя морковь
1 средняя луковица
1 стебель черешкового сельдерея
твердый сыр пекорино тоскано или сыр пармезан, натереть
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
керамическая огнеупорная кастрюля или кастрюля с антипригарным покрытием, кастрюля для варки пасты



ПИЧИ
pici

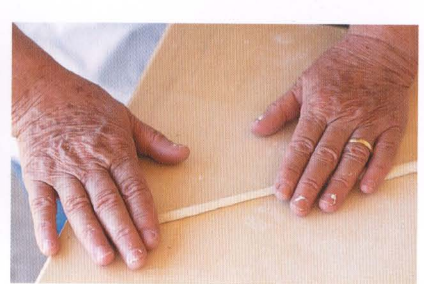
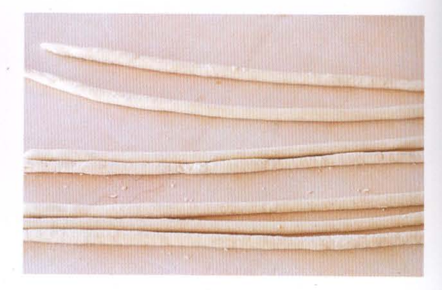
Пичи — *это дальние родственники спагетти из Кьюзи, а точнее спагетти, «вытянутые» руками. Любопытен тот факт, что эта паста от области к области имеет совершенно разное название. Например, во Флоренции и флорентийской провинции эту пасту называют спагеттони (spaghettoni). А в Ареццо вы чаще всего услышите другое название — бринголи (bringoli). Пичи заправляют соусом из белых грибов, свежих сосисок, лука и помидоров. А зимой, в период нереста на озере Кьюзи, пичи едят с щучьей икрой. Тесто для пичи — самое простое из всех существующих.*

4 порции
400 г муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «0»), просеять
250 мл воды (примерно)
соль

Просейте муку на рабочую поверхность в виде конуса. Сделайте углубление в центре, добавьте соль и немного воды комнатной температуры.
Тесто для пичи должно быть плотным, эластичным. Поэтому воду в процессе замеса нужно добавлять понемногу. Месите тесто примерно 20 минут, пока оно не станет эластичным, однородным, слегка тугим.
Готовое тесто скатайте в жгут диаметром 5–6 см. Отрежьте небольшой кусок теста от жгута, а затем нарежьте этот кусок полосками толщиной около 2 см. Накройте оставшееся тесто полотенцем, чтобы оно не подсыхало.
Приготовьте пичи. Зажмите полоску теста между ладонями и сделайте «трущие» движения. Используйте деревянную доску для приготовления пичи, если руками сложно и неудобно. Жгуты растягивайте и продолжайте «трущие» движения, стараясь сделать пичи как можно тоньше. Слишком длинные жгуты разрежьте на несколько частей. Все пичи должны быть одинакового размера, поэтому обязательно измерьте их, перед тем как разрезать.
Готовые пичи бросьте в кипящую подсоленную воду и отварите в течение 4–5 минут до состояния «аль денте».









ПИЧИ С ЧЕСНОКОМ

pici all'aglione

4 порции

свежие пичи, приготовленные по базовому рецепту *на с. 182* **из расчета на 500 г муки**
4 зубчика чеснока, очистить
твердый сыр пекорино тоскано, натереть
оливковое масло холодного отжима
10–15 горошин черного перца
крупная соль

Вам также понадобится:
сковорода, кастрюля для варки пасты

Вариантов приготовления этого блюда существует огромное множество. Эта паста очень популярна в Тоскане, и каждый по-своему интерпретирует рецепт.
Иногда в соус для **пичи алл альоне** *добавляют помидоры, а в других случаях обжаривают хлебные сухари в оливковом масле с чесноком.*

Приготовьте ароматизированное масло. Растолките в ступке горошины черного перца, крупную соль и зубчики чеснока.
В сковороду налейте оливковое масло, прогрейте его и сразу же снимите с огня: нагретое масло лучше вберет в себя ароматы специй и чеснока, которые вы в него положите. Добавьте толченый чеснок.
Пичи отварите в кипящей и подсоленной воде до состояния «аль денте». Отваренные пичи откиньте на дуршлаг, а затем выложите в сковороду к готовому горячему соусу. Хорошо перемешайте пасту. Выложите пичи в тарелки, посыпьте готовую пасту тертым сыром пекорино.



ДЖОВАННИ ФАББРИ

Вкус пасты. Любимое дело Фаббри

В самом сердце флорентийского Кьянти, в маленькой деревушке **Страда ин Кьянти** *(Strada in Chianti), есть небольшая семейная фабрика по производству пасты, которая существует с 1895 года. Именно там я познакомилась с гениальным человеком, мастером своего дела —* **Джованни Фаббри** *(Giovanni Fabbri).*

Фабрика Фаббри появилась на свет благодаря его прадеду, который много лет назад приехал сюда из небольшой деревеньки Чентойя, в которой, в свою очередь, мукомольное производство Фаббри существовало еще с начала XVIII века. Здесь он построил маленькую фабрику на земле, приобретенной им за небольшую сумму.
Еще несколько лет назад Джованни управлял фабрикой вместе со своим папой, который, несмотря на свой преклонный возраст (80 лет), до последних дней своей жизни продолжал заниматься бухгалтерией и проводил время в подсчетах за компьютером.
Уже восемь лет Джованни самостоятельно руководит фабрикой. Впрочем, в этом ему помогают двое его детей, которые занимаются коммерцией. Сам Джованни проводит много времени на фабрике и контролирует весь процесс производства.
Джованни Фаббри — хозяин фабрики, человек, абсо-







лютно увлеченный и влюбленный в свое дело.

Чем отличается его паста от множества других?

В первую очередь он очень тщательно отбирает первичные продукты: например, мука должна быть только из твердых сортов пшеницы, никаких смесей с добавлением мягких сортов, которые довольно часто используют на фабриках.

Минеральный состав земли влияет на качество зерна, а следовательно, на муку и на конечный продукт — пасту. Поэтому он скооперировался с местными мелкими хозяйствами, которые отобрали старые и редкие сорта пшеницы и теперь выращивают их в районе от Флоренции до Вал-д-Орчья.

На фабрике производят более 100 видов пасты, среди них как новые форматы (*dischi volanti* — диски воланти), так и старые (*spaghettoni* — спагеттони).

Во-вторых, и это самое главное, в процессе производства пасты всегда неукоснительно соблюдается температурный режим — не выше +38 °С. На заводе Фаббри пасту сушат медленно, без спешки.

Фаббри мне рассказывал, что именно в этом случае удается не «сжечь» глютен, который он называет «сердцем муки». И именно благодаря сохраненному глютену паста Фаббри эластична и вкусна.

Как это можно оценить?

Паста Фаббри выглядит просто превосходно — шероховатая, желтоватая, с неповторимым ароматом пшеничного поля.

Джованни мне рассказал один секрет, зная который, вы всегда сможете проверить качество пасты. Когда паста сварилась и вы слили воду, добавьте в нее капельку масла и дайте ей постоять. Через десять минут добавьте половник теплой воды: хорошая паста впитает в себя всю воду и останется такой же вкусной.

Подавляющее большинство пасты, которую производят в Италии, сушат быстрым способом. Температуры при этом просто космические. Ну вот представьте, что пасту сушат и при +100 °С, а иногда даже при +120 °С.

В любом случае никогда не поймешь разницы, пока не попробуешь.

Сейчас рестораны все больше интересуются пастой, которая в процессе приготовления сохраняет эластичность и обладает отличным вкусовым качеством.

Появился новый метод варки пасты, который называется «ризоттирование». Джованни Фаббри с удовольствием рассказал мне о нем. Сложно вообще это как-то описать. Но с тех пор как я попробовала эту пасту, я ее просто не могу забыть!

После моего знакомства с Джованни Фаббри я и мои близкие стали «фаббризависимыми» и покупаем регулярно только его пасту, а рецепт «паста ризоттата» прочно поселился у меня на кухне.


CASA VENTO

«РИЗОТТИРОВАННАЯ» ПАСТА ОТ ДЖОВАННИ ФАББРИ

pasta risottata di Giovanni Fabbri

4 порции
500 г спагеттони от Фаббри
2 зубчика чеснока
1 острый красный стручковый перец
1 маленький пучок петрушки
80 г твердого сыра пекорино тоскано, натереть
оливковое масло холодного отжима
соль

Вам также понадобится:
большая сковорода, кастрюля

В отдельную кастрюлю налейте воду и доведите ее до кипения. Как только вода закипит, убавьте огонь и держите кастрюлю рядом на плите — она вам понадобится для приготовления пасты.
Петрушку помойте и обсушите, листья порубите. В горячем оливковом масле в большой и широкой сковороде спассеруйте петрушку на очень медленном огне, а затем, понемногу вливая, добавьте туда два половника воды из кастрюли. Добавьте два очищенных зубка чеснока (придавите их рукояткой ножа) и мелкорубленый острый стручковый перец.
Посолите и положите на сковороду пасту. Варите пасту, периодически переворачивая ее деревянной вилкой и постоянно доливая кипящую воду. Будьте внимательны: не налейте лишней воды, но и старайтесь, чтобы вода не выкипала совсем — добавляйте по половнику. Добавили? Помешайте и так далее. Через 17 минут (время готовности спагеттони Фаббри), когда вся вода выкипит, а паста будет готова («аль денте»), уберите сковороду с огня. Добавьте в спагеттони оливковое масло, перемешайте и подавайте. По желанию посыпьте готовую пасту пекорино.
Но, на мой взгляд, к этой пасте и пекорино не нужен — она сама по себе гениальна. И, конечно, вы можете попробовать приготовить это блюдо, используя обычные толстые спагетти хорошего качества.












РИЗОТТО С АРТИШОКАМИ

risotto con i carciofi

6 порций

1,5 л куриного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
100 мл белого сухого вина хорошего качества
300 г риса карнароли или арборио
13–14 мелких или 3–4 больших артишока
40 г сыра пармезан, натереть
2 больших лимона, выжать сок
100 мл оливкового масла холодного отжима
40 г охлажденного сливочного масла
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
кастрюля для приготовления ризотто

Для **ризотто кон и карчофи** *в Тоскане используют артишоки из Эмполи. Вы можете взять любые, главное, чтобы они были свежими. Постарайтесь их хорошо почистить, чтобы не оставить жесткие листья, иначе артишоки просто не сварятся.*
Воспользуйтесь инструкцией по приготовлению ризотто (см. с. 74).

Артишоки помойте и почистите (*см. с. 80*). Очищенные артишоки порежьте пополам или на 6 частей, если они крупные. Порезанные артишоки сложите в удобную чашку с водой и лимонным соком — в подкисленной воде артишоки не будут темнеть.
Выньте артишоки из воды и обсушите их с помощью бумажных полотенец.
В удобной глубокой кастрюле на разогретом оливковом масле потушите артишоки в течение 15 минут, периодически помешивая, с добавлением перца и соли.
Добавьте рис и обжарьте его до прозрачности. Налейте в кастрюлю вино и дайте алкоголю испариться. Доведите ризотто до готовности, периодически добавляя в него по половнику бульон. И не забывая помешивать.
Когда рис сварится до состояния «аль денте», уберите кастрюлю с огня, добавьте в ризотто тертый сыр и сливочное масло. Хорошо все перемешайте. Накройте кастрюлю с ризотто крышкой на 1 минуту. Готовое горячее ризотто выложите на тарелки и подайте.









РИЗОТТО С КРЕВЕТКАМИ

risotto con gamberi

6 порций
1,5 л рыбного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 73)*
100 мл белого сухого вина хорошего качества
300 г риса сорта «карнароли» или «арборио»
500 г креветок
1 маленькая луковица
1 зубчик чеснока, очистить
6 ст. л. оливкового масла холодного отжима
50 г охлажденного сливочного масла
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
кастрюля для приготовления ризотто

Ризотто с креветками — универсальное и прекрасное блюдо. И хотя готовят **ризотто кон гамбери** *во многих регионах Италии, в Тоскане мне довелось попробовать самое вкусное. В это ризотто иногда добавляют шафран или томатную пассату.*
Воспользуйтесь инструкцией по приготовлению ризотто (см. с. 74).

Лук почистите. Мелко порубите лук и чеснок. В удобную кастрюлю налейте оливковое масло и спассеруйте лук и чеснок. Всыпьте рис. Обжарьте до прозрачности, постоянно помешивая. Добавьте вино, и постоянно помешивая, готовьте рис, пока алкоголь не испарится. Как только рис впитает все вино, по половнику наливайте бульон и готовьте ризотто.
Доведите рис до состояния «аль денте», периодически вливая бульон и помешивая. Посолите и чуть-чуть поперчите. Почти в самом конце добавьте креветки. Ризотто хорошо перемешайте и снимите кастрюлю с огня.
Сразу же добавьте в него сливочное масло и еще раз тщательно перемешайте. Закройте крышкой ризотто и оставьте на 1 минуту.
Украсьте готовое ризотто отварными креветками или лангустинами.





СПАГЕТТИ С ДОРАДОЙ
spaghetti con l'orata

4 порции
500 мл рыбного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 73)*
100 мл белого сухого вина хорошего качества
280 г спагетти
1 дорада (общим весом 1 кг)
70 г сыровяленой панчетты
5 г свежего корня имбиря, натереть
2 зубчика чеснока, очистить
1 маленький пучок петрушки (только листья)
500 г помидоров, очистить *(см. с. 123)*
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
керамическая огнеупорная кастрюля или большая кастрюля с антипригарным покрытием, большая удобная ступка или блендер, кастрюля для варки пасты

Имбирь придает необычную восточную ноту этому блюду. В кухне Ливорно он часто встречается в составе разных блюд. Нужно немного постараться, чтобы приготовить **спагетти кон л'ората.** *Запаситесь терпением!*

Подготовьте рыбу. Удалите у дорады кишки и жабры. Потрошеную дораду очистите от чешуи. Выложите ее в большую керамическую кастрюлю с оливковым маслом, очищенными зубчиками чеснока и имбирем. Добавьте порезанные помидоры, вино. Посолите и поперчите. Убавьте огонь и готовьте, периодически подливая бульон, чтобы рыба не приставала ко дну кастрюли. Проверьте готовность вилкой. Филе должно быть сочным и готовым внутри, не переварите его.
В это время в кастрюлю для варки пасты налейте воду и поставьте на огонь. Как только вода закипит, посолите и сварите спагетти до состояния «аль денте». Откиньте пасту на дуршлаг, чтобы стекла лишняя вода.
В то же время продолжайте заниматься рыбой. Готовую рыбу вытащите и выложите в удобное блюдо, затем удалите все кости, а филе разделите руками на маленькие кусочки. Кости и голову истолките в ступке, добавляя периодически рыбный бульон. Затем процедите все через очень мелкое сито, кости выбросите. Вы можете перемолоть рыбные кости, используя блендер. (Потом обязательно процедите бульон через марлю, сложив ее не менее чем в четыре раза, чтобы в готовом блюде вам не попадались мелкие кости.)
Это позволит придать блюду насыщенный вкус. В рыбьих костях, как говорит мой свекор, все самое ценное!
Кастрюлю с готовым бульоном поставьте на огонь, добавьте в него кусочки рыбного филе. Посолите и поперчите, если необходимо, и добавьте готовые спагетти. Прогрейте пасту в бульоне 1 минуту и выложите в тарелки, посыпав мелкорубленой петрушкой.





4 порции
100 мл белого сухого вина хорошего качества
280 г спагетти
2 лобстера или лангуста общим весом не менее 1400 г
2 зубчика чеснока, очистить
1 средняя луковица
1/2 маленького лимона
1 маленький пучок петрушки (только листья)
1 стебель черешкового сельдерея
10 г свежего корня имбиря, натереть
300 г помидоров, очистить *(см. с. 123)*
1 острый красный стручковый перец (по вкусу)
сливочное масло
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
кастрюля для варки лангуста, большая удобная ступка или блендер, кастрюля для варки пасты, керамическая огнеупорная кастрюля или большая кастрюля с антипригарным покрытием

СПАГЕТТИ С ЛОБСТЕРОМ

spaghetti all'astice

Спагетти с лобстером (или лангустом — all'aragosta) — это, безусловно, очень вкусно. Конечно же, идеально взять для этого блюда свежего лобстера, но если его нет, можно воспользоваться замороженным.
Спагетти алл'астиче *(или алл'арагоста), как и спагетти с дорадой, тоже часто встречаются в меню ресторанов Ливорно.*

Лук и чеснок почистите. Сельдерей и петрушку помойте и обсушите. Пучок петрушки разделите на две части. Лобстеров бросьте в кипящую воду с половинкой лимона, сельдереем, половиной пучка петрушки и луком. Варите в течение 15 минут.
Готовых лобстеров достаньте из воды, вытащите мякоть и сложите ее в отдельную миску. Воду, в которой варились лобстеры, не выливайте!
Клешни и панцирь истолките в ступке, добавляя понемногу бульон, в котором варились лобстеры, и процедите все через сито или сложенную вчетверо марлю. Напоминаю, что измельчить все можно в блендере, но процеживать надо только через марлю, чтобы избежать попадания в бульон мелких костей.
В это время в кастрюлю для варки пасты налейте воду и поставьте на огонь. Как только вода закипит, посолите и сварите спагетти до состояния «аль денте». Откиньте пасту на дуршлаг, чтобы стекла лишняя вода.
Пока спагетти готовятся, в керамической кастрюле растопите сливочное и оливковое масло и спассеруйте в нем мелкорубленый чеснок, острый красный стручковый перец, оставшуюся петрушку и тертый имбирь. Добавьте в кастрюлю немного процеженного бульона. Посолите и выложите разделенную на мелкие кусочки мякоть лобстеров и порезанные помидоры. Потушите все вместе несколько минут, добавив белое вино. Поперчите.
Готовую пасту выложите в кастрюлю к соусу и, хорошо перемешав, прогрейте все вместе в течение 1 минуты. Выложите спагетти в тарелки и подайте.







ТАЛЬЯТЕЛЛЕ В ДВОЙНОМ СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ

tagliatelle al doppio burro

4 порции
300 г тальятелле, приготовленных по базовому рецепту *(см. внизу)*
120 г маскарпоне
30 г твердого сыра пекорино тоскано, натереть
6 0 г сыра пармезан, натереть
50 г сливочного масла
1/4 ч. л. молотого мускатного ореха

Вам также понадобится:
кастрюля для варки пасты, сковорода для приготовления соуса, прямоугольная форма примерно 40×30 см

Я абсолютно уверена, что, попробовав **Тальятелле аль доппьо бурро**, *вы со мной согласитесь: это одно из самых вкусных блюд с пастой, которые вообще существуют. Для достижения идеального результата используйте тальятелле собственного приготовления.*
В Италии часто подают готовую пасту, посыпав тертыми свежими черными трюфелями. И это совсем не признак роскоши: в сезон они стоят очень дешево! Более простой вариант подачи — посыпать тальятелле тертым сыром пекорино или пармезан.





ТАЛЬЯТЕЛЛЕ

tagliatelle

Из готового теста для паппарделле (см. рецепт паппарделле *на с. 178*) можно приготовить тальятелле. Для этого тесто нужно свернуть в рулон и нарезать, как показано на фото. Толщина полоски — где-то 1 см.
Сделайте соус. Маскарпоне растопите на сковороде, добавьте половину тертого пармезана и пекорино. Размешайте все с помощью деревянной ложки.
Тальятелле отварите в течение трех минут до состояния «аль денте» в кипящей подсоленной воде. Откиньте пасту на дуршлаг, а затем перемешайте с соусом в отдельной посуде.
Духовку разогрейте до 180 °С.
В форму для запекания выложите тальятелле, сверху - кусочки сливочного масла, посыпьте оставшимся пармезаном, молотым мускатным орехом и готовьте в духовке до тех пор, пока сливочное масло не растопится. Готовую пасту достаньте и сразу подавайте на стол, посыпав свежим тертым трюфелем.





ТАЛЬЯТЕЛЛЕ С НУТОМ ПО-ПИЗАНСКИ

tagliatelle con i ceci alla pisana

В Тоскане нут является составной частью очень многих блюд. Например, **тальятелле кон и чечи алла пиза** *— блюдо, которое часто встречается в пизанских трактирах.*
Местные сорта нута часто используются при приготовлении различных блюд тосканской кухни. Например, в пизанских трактирах очень популярны тальятелле кон и чечи алла пизана.
Определить, готов ли уже нут, очень просто: он станет мягким внутри. Моя свекровь проверяет его, сжимая между большим и указательным пальцами: сразу становится понятно, надо или нет варить нут дальше.

4 порции
1,5 л овощного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
500 г нута
300 г тальятелле, приготовленные по базовому рецепту *(см. с. 204)*
6 ст. л. томатной пассаты, приготовленной по базовому рецепту *(см. с. 123)*
1 веточка розмарина
2 зубчика чеснока, очистить
1 маленький пучок петрушки
¼ ч. л. красного острого молотого перца
оливковое масло холодного отжима
соль

Вам также понадобится:
кастрюля для варки нута, сито, кастрюля для приготовления пасты

Приготовьте тальятелле (*см. с. 204*).
Отварите нут, воспользовавшись инструкцией *на с. 140*.
Разделите нут на две части. Половину протрите через сито, а вторую половину отложите в отдельную посуду. Чеснок мелко порубите. В большую кастрюлю налейте оливковое масло и спассеруйте чеснок. Добавьте веточку розмарина, петрушку, щепотку острого красного перца и соль.
Через 2 минуты влейте томатную пассату, предварительно разбавив ее 4 столовыми ложками воды. Добавьте протертый нут. Сразу же влейте предварительно разогретый овощной бульон и доведите все до кипения.
Добавьте свежие тальятелле и отварите их до состояния «аль денте». Обычное время варки свежих тальятелле — 3–4 минуты после закипания воды. Всыпьте оставшийся целый нут в кастрюлю с тальятелле. Откиньте готовые тальятелле на дуршлаг, чтобы вода стекла. Выложите на тарелку готовую пасту вместе с нутом или же подайте ее с бульоном, в котором она варилась. Подавайте, посыпав красным острым перцем (по желанию).





ЧЕРНОЕ РИЗОТТО

risotto nero (all'inchiostro)

***Черное ризотто**, или Risotto Nero, — с одной стороны, традиционное флорентийское блюдо, а с другой — самое необычное ризотто из всех существующих. Черный цвет получается из-за добавления чернил каракатицы (при обработке которых, кстати, не забывайте использовать перчатки, в противном случае отмыть руки будет очень сложно).*
Воспользуйтесь инструкцией по приготовлению ризотто (см. с. 174).

6 порций
1,5 л рыбного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 73)*
300 г риса Арборио
400 г каракатиц
400 г листьев мангольда
2 зубчика чеснока, очистить
½ средней луковицы
6–8 ст. л. оливкового масла холодного отжима
40 г сливочного масла
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
кастрюля для приготовления ризотто

Лук почистите. Чеснок и лук мелко порубите. Оливковое масло разогрейте в кастрюле и спассеруйте в нем мелкорубленые чеснок и лук. Как только лук с чесноком станут прозрачными, добавьте кусочки каракатиц и быстро обжарьте на умеренном огне. Помешивайте постоянно. Добавьте рис и тоже обжарьте его. Теперь вливайте в рис бульон по половнику. Посолите и поперчите ризотто. Мангольд мелко порубите и добавьте в ризотто. Помешивая, готовьте ризотто в течение 20 минут. За 10 минут до конца добавьте в ризотто чернила каракатицы. Как только рис сварится до состояния «аль денте», уберите кастрюлю с огня, добавьте в ризотто сливочное масло и хорошо размешайте. Выложите ризотто в тарелки и подайте.

КАК ОБРАБОТАТЬ КАРАКАТИЦ

Каракатиц помойте, выверните мантию каракатицы наизнанку, удалите хорду, внутренности, глаза и выдавите клюв. Когда будете удалять внутренности, делайте это очень осторожно, стараясь не повредить мешочек с чернильной жидкостью. Вытяните его и сложите в отдельную емкость. Каракатиц сполосните под холодной водой и нарежьте мантию и щупальца кубиками.





МЯСО
carne

Из-за различных территориальных особенностей в кухне Тосканы есть как очень простые, так и просто роскошные рецепты. При этом поражает воображение многообразие традиционных блюд из **мяса** (*carne* — карне), **птицы** (*pollame* — полламе) и **дичи** (*selvaggina* — сельваджина). В настоящее время, к сожалению, последние можно встретить в меню очень редко. Этому способствуют современные тенденции: в регионе стало больше скотоводческих ферм, и местные жители употребляют больше фермерского мяса, чем раньше.

Пожалуй, одно из самых известных тосканских мясных блюд — **бифштекс по-флорентийски** (*bistecca alla fiorentina*). Бифштекс вам предложат фактически в каждом ресторане Тосканы. Однако хороший бифштекс не так уж просто приготовить. Здесь вы найдете подробную инструкцию *на с. 222*.

Часто в ресторанах можно найти так называемую **тальята ди манцо** (*tagliata di manzo*) — говяжью вырезку. Готовят ее так же, как и бифштекс, а подают с руколой.

Мясо ягненка (*carne di agnello*) в Тоскане чаще всего запекают на углях с розмарином или используют кастрюлю под названием **тесто** (*testo*). Очень часто ягнятину также готовят с картофелем.

Стоит также отметить, что тосканцы предпочитают готовить мясо на углях. **Грильята** (*grigliata*) — очень популярный способ приготовления.

Другой вариант — длительная тепловая обработка мяса: оно получается просто тающим во рту!

В целом же успех мясного блюда зависит не только от способа его приготовления, но и от выбора исходного продукта.

Поэтому, прежде чем перейти к рецептам, я хочу поделиться с вами несколькими советами относительно выбора мяса:

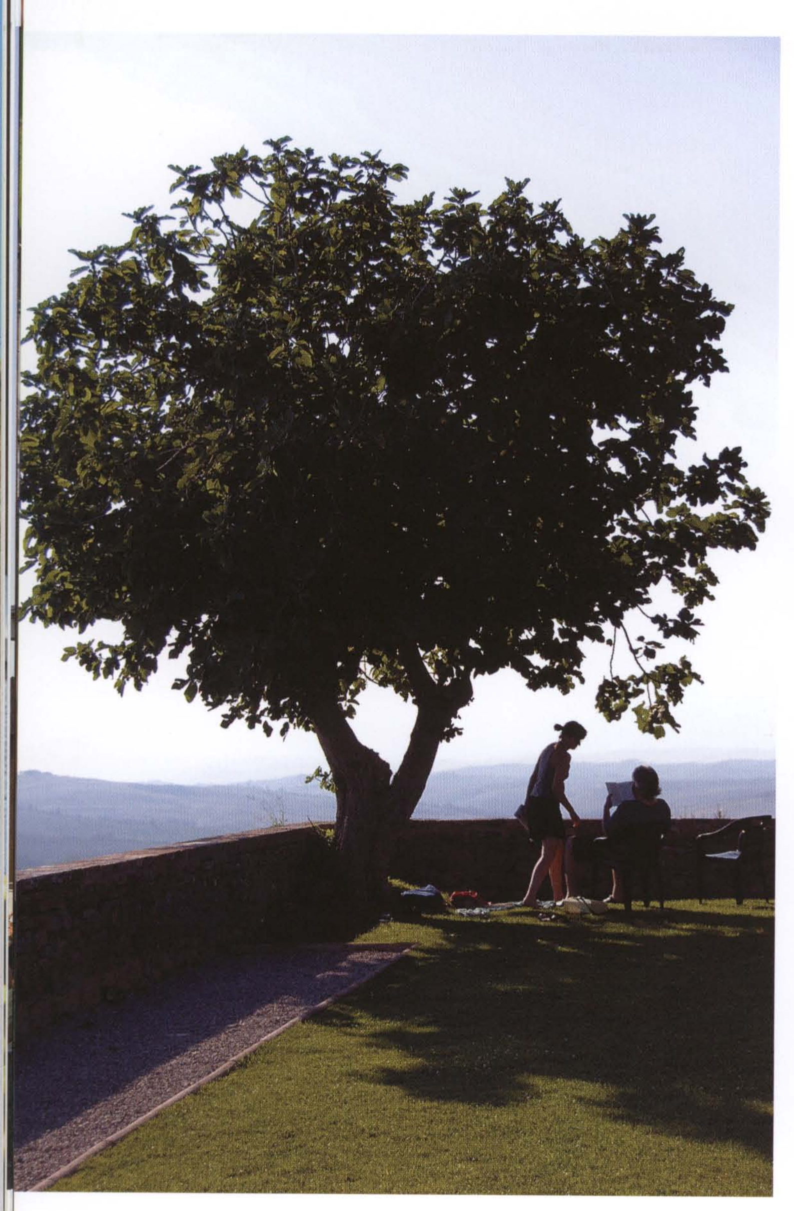
• запах у мяса должен быть свежим и приятным,
• цвет у мышечной ткани — ярким,
• жир — белого или светлого желтовато-бежевого цвета,
• никакой слизи на мясе быть не должно,
• при ощупывании поверхности мяса рука должна оставаться сухой, а мясной сок не должен липнуть к пальцам.

Старайтесь покупать мясо у проверенных людей и желательно на рынке или в специализированном магазине. Лучше всего найдите мясника, который вам сможет посоветовать и оказать помощь в выборе.

Мясо, которое вы купили, необходимо хранить не более двух дней в холодильнике, обернув его в бумагу. Всегда вытаскивайте мясо из пластиковых упаковок.

И еще одно: по замороженному мясу совершенно невозможно определить его качество, поэтому всегда покупайте мясо свежим, а при необходимости замораживайте его самостоятельно.

Вы увидите, что для приготовления различных блюд из этого и других разделов я часто пользуюсь огнеупорной керамической посудой. Если у вас такая посуда уже есть, можете смело готовить в ней, если же нет — не беда, обыкновенная кастрюля с толстым дном вполне подойдет.



АРИСТА ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ
arista alla fiorentina

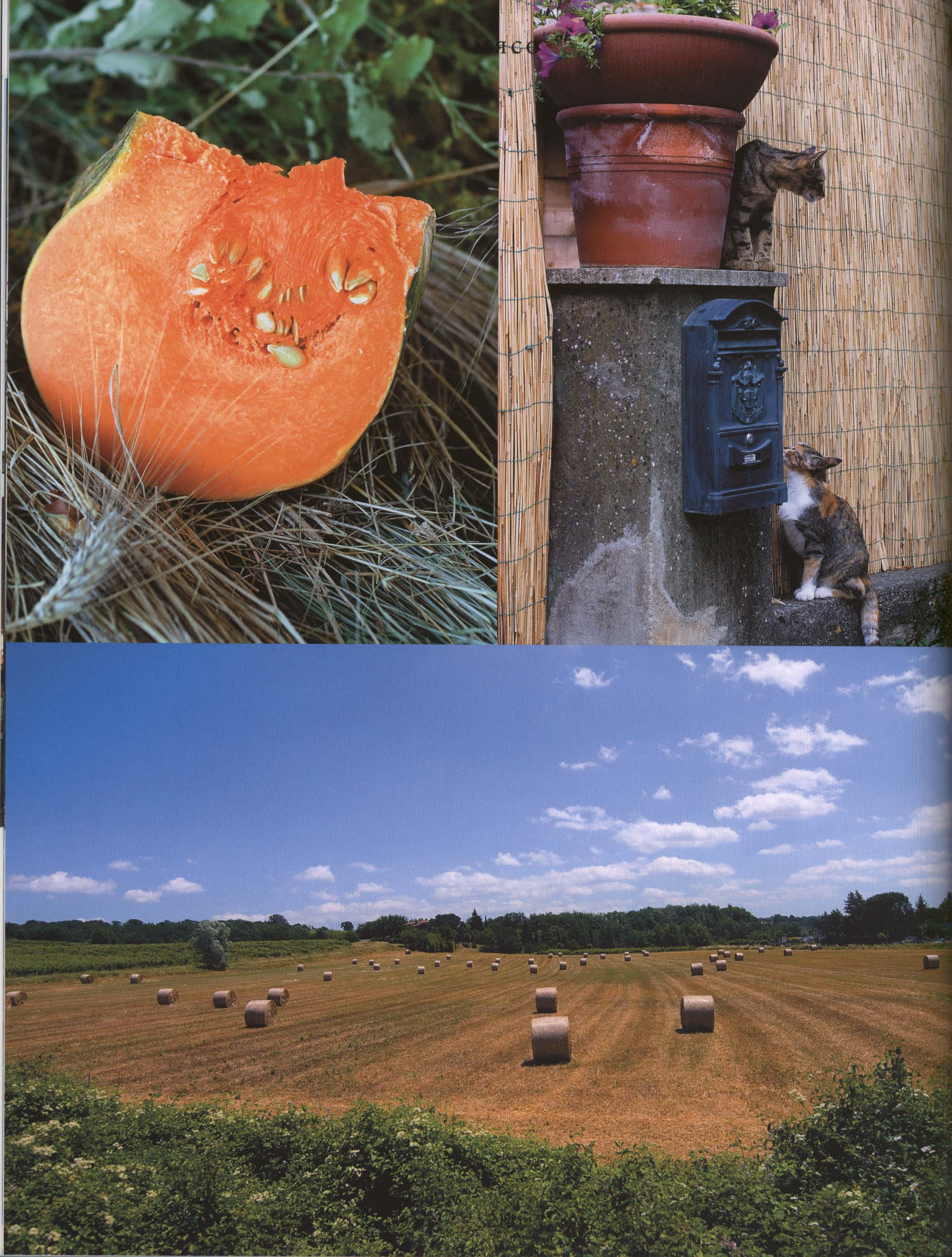
О появлении ***ариста алла фьорентина*** *существует красивая легенда. Якобы во Флоренции в 1430 году собрались представители католической и православной церквей для того, чтобы примириться. По этому поводу случился банкет.*
Во время банкета особенный успех имела свиная корейка, фаршированная розмарином и чесноком. Сам патриарх Константинополя, после того как отведал корейку, возвел к небу руки и произнес: «Aristos!», что в переводе с греческого означало «Превосходно!».
Как бы там ни было, но ариста, свиная корейка, и по сей день очень популярна в Тоскане. Готовят ее разными способами.
Я рекомендую вам пойти к мяснику и попросить хороший кусок свиной корейки, на которой уже не будет сала и кожи.

4–6 порций
1,5 кг свиной корейки без сала и кожи (можно с косточкой)
2 веточки розмарина
2 зубчика чеснока, очистить
семена фенхеля (по вкусу)
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
прямоугольная форма для запекания с высокими бортиками

Разогрейте духовку до 180 °С.
Приготовьте ароматную смесь: для этого мелко порубите розмарин с чесноком и в небольшой миске перемешайте их с семенами фенхеля, хорошо посолите и поперчите. Разделите смесь на две равные части.
Ножом сделайте на мясе поперечные разрезы глубиной примерно в 0,5 см, так чтобы они шли по всей ширине куска. Заполните их ароматной смесью. Кусок корейки свяжите с помощью кухонной бечевки и перенесите его на противень, сверху полейте оливковым маслом и посыпьте оставшейся смесью.
Запекайте в предварительно разогретой духовке до золотистого цвета, периодически поливая мясо соком, выделяющимся в процессе приготовления.
На приготовление такого количества мяса у меня уходит где-то 40–50 минут, вы же ориентируйтесь по своей духовке. Главное — не пересушите мясо и следите за тем, чтобы оно оставалось сочным!
С готового мяса снимите бечевку и удалите кость, если она есть. Подавайте в горячем или теплом виде.









ДАРИО ЧЕККИНИ

Вкус мяса. В гостях у Дарио Чеккини

Если у вас есть книга Д. Оливера*, то вы наверняка читали его статью о Дарио Чеккини (Dario Cecchini). Если же не читали, вы обязательно захотите это сделать, честно говорю!

Дарио Чеккини — мясник из Кьянти. Это абсолютная звезда, харизматическая личность, человек, без которого для меня просто немыслим образ Тосканы.
Во времена коровьего бешенства он с иронией сделал похороны флорентийского бифштекса. Организовал аукцион и даже продал «самый последний флорентийский бифштекс» Элтону Джону за 30 тысяч евро. На магазине Дарио так и сохранилась мемориальная доска, посвященная смерти «безвременно ушедшего из жизни бифштекса». Понятно, что этот человек обладает чувством юмора и талантом. Тосканцы им очень гордятся!
Мне повезло. Я познакомилась с Дарио в прошлом году благодаря моей подруге Нике Белоцерковской во время нашего совместного путешествия по Тоскане. Как-то случайно он оказался большим другом одного Никиного чудесного знакомого, производителя органического вина Кьянти — Франческо Джоффреда. Дарио тогда посвятил нам целый день.

* Речь идет о книге Джеймса Оливера «Моя Италия».


ANTICA MACELLERIA
CECCHINI



Помню, как меня поразила атмосфера в его мясной лавке (*Antica Macelleria Cecchini* — Антика Маччелерия Чеккини). Он называет ее домом мясника, и там действительно как в доме: звучит неаполитанская музыка, повсюду развешена чесночная колбаса и финоккьона, вас угощают хлебом с оливковым маслом, вином и МЯСОМ...

И сам Дарио. Огромный, красивый, всегда улыбающийся, даже поющий и цитирующий Данте, на фоне огромных туш животных... В какой-то момент я попала под фантастическое обаяние этого человека и опьянела от его безумной привлекательности.

В тот день я много времени провела с Дарио, и он постоянно что-то рассказывал — о своем детстве, об отношениях с отцом. И о том, как сильно он любит свое дело. Кто бы сомневался! Это видно по каждому его движению. Я совершенно уверена, что мясником можно стать только «по наследству». Невозможно этому просто научиться, чтобы превратиться в Дарио Чеккини.

Дарио познакомил нас с поставщиком говядины. Нас повели на ферму Manetti, где для Дарио выращивают белых апеннинских коров породы кьянина. Оба они очень гордятся своим стадом и считают, что только у них самые правильные коровы. Но больше всего на этой ферме меня поразил бык — он был просто каких-то невероятных размеров!

В тот день меня и Нику для начала изрядно накормили в магазине, затем сводили на ферму, а потом повели в небольшое кафе, которое Дарио с иронией назвал «Мак Дарио» (*Mac Dario*). Мы попробовали несколько блюд из комплексного меню. Как это было вкусно! Сочное, тающее во рту, с нежной хрустящей корочкой мясо, чудесные свежие овощи, пахучее оливковое масло, ароматные соусы... Клянусь, об этом можно написать целую поэму!

В мясной лавке Дарио есть три меню и три разных ресторана. Все рестораны работают в разное время, в основном вечером. «Мак Дарио» открыт всегда в обед. Большинство рецептов, которые Дарио использует в своей мясной лавке, общеизвестны. Но любовь, с которой он делает свое дело, придает этим блюдам какой-то совершенно сказочный, превосходный вкус.

Вот некоторые блюда, которые можно попробовать и оценить в его ресторанах.

Бифштекс из Панцано (*bistecca di Panzano* — бистекка ди Панцано). Делается так же, как и флорентийский бифштекс, только для него берут другой срез (середину говяжьего окорока).

Козимо (*cosimo*). Рубленое мясо с тимьяном, чесноком, морской солью, луком, черным молотым перцем и яйцом. Все это очень долго вымешивается руками, а затем фаршу придается форма хлеба, и он запекается в духовке.

Тунец из Кьянти (*tonno del Chianti* — тонно дель Кьянти) — о нем я рассказывала в главе о закусках (*см. с. 104*).

И конечно, Дарио любезно поделился со мной чудесным рецептом свиной корейки (*arista in porchetta* — **ариста ин поркетта**), которую он приготовил тогда специально для нас.

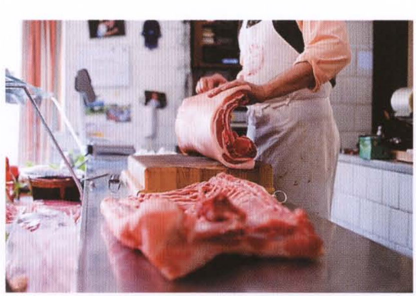


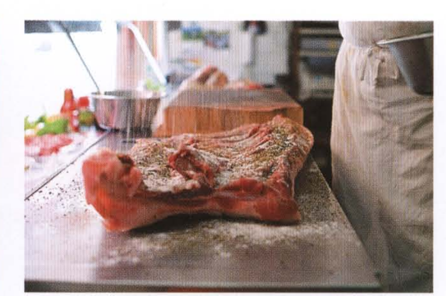


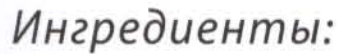
ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНАЯ КОРЕЙКА ОТ ДАРИО ЧЕККИНИ

arista in porchetta

Для начала нужно хорошенько опалить кожу на куске мяса. Мясо посыпать солью, черным молотым перцем, сушеными цветами фенхеля**, тимьяном и листьями розмарина. Затем сверните мясо в рулет и плотно перетяните его бечевкой. На поверхности кожи необходимо сделать продольные разрезы, внутри обильно посыпать их солью, черным молотым перцем.
Выложите мясо на противень и запекайте примерно в течение четырех часов при температуре 220 °C. Кожу постоянно смазывайте выделяющимся свиным жиром. Запеченное мясо вытащите и дайте ему остыть.
В итоге мясо становится очень душистым и сочным, с хрустящей корочкой.
Дарио подает ариста ин поркетта в теплом виде с мостардой из перца (острое варенье с болгарским перцем) собственного изготовления. И еще он советует подавать его с фасолью (см. рецепт «птичей фасоли» *на с. 276*).
В качестве альтернативы возьмите хороший кусок сала со шкурой и тонким слоем мяса, который хорошо сворачивается в рулет — предварительно на рынке попробуйте его свернуть*.
Помойте шкуру, поскоблите ножом. Посолите ее внутри, добавьте сушеные цветы или семена фенхеля (не переборщите), сухой тимьян, свежий розмарин, посыпьте свежемолотым черным перцем. Сверните в рулет и свяжите кухонной бечевкой. Связывайте крепко, чтобы он держал форму.
Запекайте мясо в заранее разогретой духовке при температуре 170 °C примерно 3–4 часа. Кожу смазывайте постоянно выделяющимся свиным жиром. Переворачивайте. Можно в последние полчаса температуру добавить, чтобы корочка была более плотной и красивой.
Жир, который выделится в процессе запекания мяса, слейте и остудите. Можете приготовить картофель с добавлением этого жира.







Ингредиенты:
кусок свиной корейки с кожей и салом общим весом 12–15 кг
сушеные цветы фенхеля **
сухой тимьян
свежий розмарин
свежемолотый черный перец
морская соль





* Если у вас нет возможности приготовить такое количество мяса, советую поступить следующим образом.

** Сухие цветы фенхеля я видела только у Дарио. В Тоскане очень часто используют фенхель, но я никогда не думала, что цветы у него могут быть такими ароматными. Если у вас есть возможность, то соберите их в сентябре, а затем высушите. Из сухих цветов вы также можете приготовить ароматную соль (*см. с.42*). Если цветов фенхеля у вас все же нет, замените их семенами фенхеля.



БИФШТЕКС ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ

bistecca alla fiorentina

Запекание мяса на углях – универсальный метод приготовления, который существует в Тоскане с древнейших времен. Невозможно назвать его истинно флорентийским, хоть тосканцы иногда на этом настаивают. Периодически возникает и множество споров вокруг происхождения слова «бифштекс».

Существует одна забавная легенда. Якобы в XVI веке, во время праздника Святого Лоренцо во Флоренции, люди жарили говядину на углях. И присутствующие придворные английские садовники произносили «Beef steak!», указывая на мясо. Однако эта легенда своего подтверждения не находит.

В Тоскане бифштекс существует с давних времен, только называли его иначе — карбоната (*carbonata*). Известно, что уже этруски готовили «бифштексы» и делали известный отруб в виде буквы Т. А когда еще не существовало столовых приборов, бифштекс ели руками, держась за косточку.



Примечательно, что в самой Флоренции бифштекс по-флорентийски называют просто бифштексом.
Для классического бифштекса в Тоскане берут сорт говядины, который называется кьянина. Коров породы кьянина выращивают в местечке Вал-ди-Кьяна (*Valdichiana*). Тосканцы считают ее лучшей говядиной в мире. Наверняка есть те, кто в этом усомнится, но то, что она лучшая в Италии, — это точно.
Сейчас в Тоскане насчитывают примерно 30 тысяч голов коров этой породы, их мясо отличается низким содержанием жиров и большим количеством протеинов.
Практически все, кто приезжает в Тоскану, обязательно пробуют этот бифштекс. Периодически в регионе проходят целые праздники, посвященные ему.
Бистекка алла фьорентина первым делом режут таким образом: тонкий край с филе, контрофиле и костью, которая их разделяет и образует в результате букву Т.
Бифштекс может весить от 600 граммов до 1 кг. Идеальным весом считается 600–800 граммов. Толщина мяса — 4–5 см. Именно такой бифштекс получается более мягким.
Мясо для флорентийского бифштекса должно быть выдержано как минимум 20 дней с момента забоя животного.
Делают это в специальных холодильных камерах, где постоянно поддерживают одинаковую температуру.
Приготовление его очень простое.
Мясо поместите на решетку и поставьте ее на горящие угли.
Как только на одной стороне мяса сформируется поджаренная корочка, переверните его на другую сторону.
Готовый бифштекс посолите, полейте оливковым маслом и подавайте.
Для того чтобы вам было легче определить время, необходимое для приготовления бифштекса, воспользуйтесь данными из этой таблицы.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГОВЯЖЬЕГО БИФШТЕКСА (НА ГРИЛЕ, НА РЕШЕТКЕ, НА ГАЗОВОМ ГРИЛЕ)

Степень прожарки мяса	Толщина бифштекса		
	3 см	4 см	5 см
Непрожаренное мясо с кровью	1 мин.	2 мин.	3 мин.
Мясо среднесырой обжарки (с преобладанием розового сока)	1 мин. 50 с	3 мин.	4 мин. 30 с

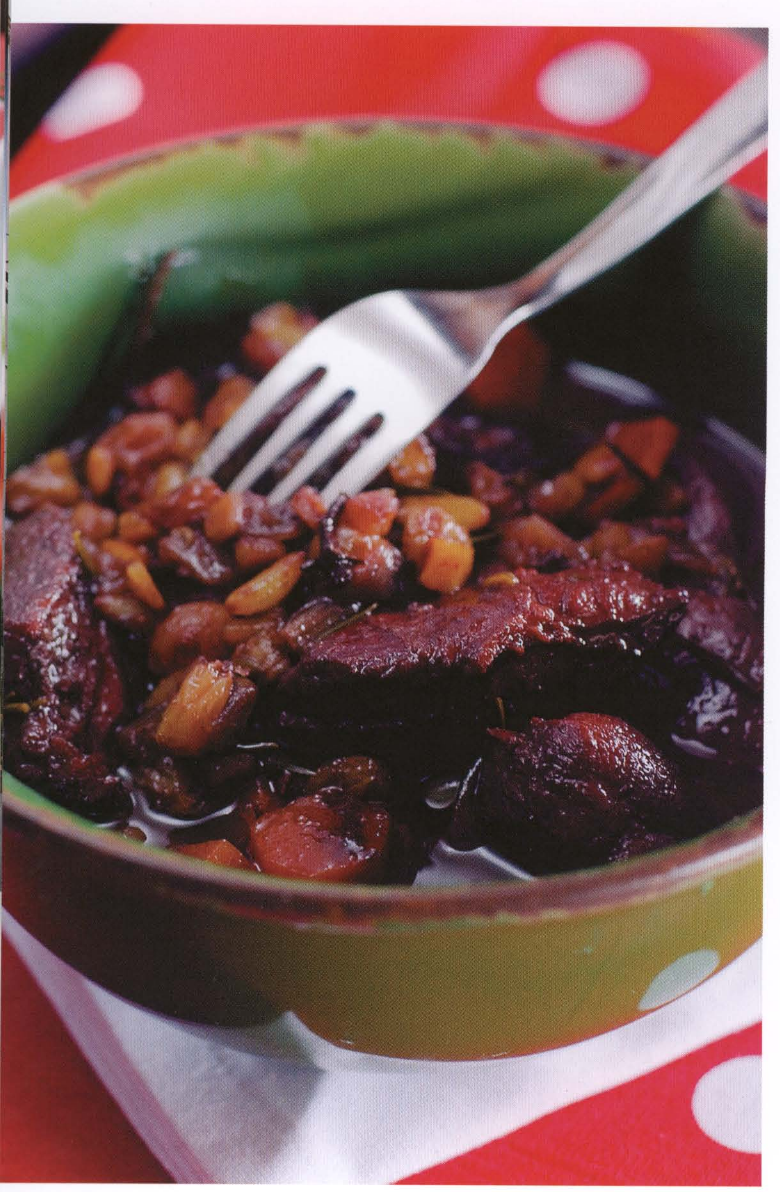
Что необходимо и важно? Солите и добавляйте масло непосредственно перед подачей.
Не существует хорошо прожаренного флорентийского бифштекса: он должен быть только с кровью или с преобладанием розового сока.
Самые большие ошибки при приготовлении бифштекса по-флорентийски — протыкание его вилкой в процессе жарки и предварительное маринование бифштекса в оливковом масле. В первом случае весь мясной сок выйдет наружу, а бифштекс в итоге получится «суховатым», а во втором — масло, в котором мариновался бифштекс, будет гореть, что, скорее всего, добавит мясу привкус гари.

Вот несколько советов, которыми поделился со мной Дарио Чеккини и которые помогут вам приготовить идеальный бифштекс по-флорентийски:
• Заранее подготовьте мясо. Достаньте бифштекс из холодильника за 6–8 часов до того, как вы начнете его готовить.
• Переворачивайте бифштекс исключительно руками или деревянными палочками. Никогда не используйте металлические предметы.
• Перед подачей порежьте бифштекс. И да… подавайте его непременно с бокалом кьянти!

Лучше всего есть бифштекс по-флорентийски в компании с листьями салата и запеченным картофелем.


BAR
RISTORANTE
da Mario
ROSTICCERIA
Sagra di
Mezzestate
Artigianato - Prodotti Tipici - Turismo
Valorizzazione delle tipicità della Montagna P.se
Profit S.r.l.
Cutigliano
Slow Food
Sapori d'Autunno
2010
Montagna Pistoiese
Profit S.r.l.
Slow Food
Cutigliano
8/9/10 Ottobre
RASSEGNA MICOLOGICA
30/31 Ottobre
RASSEGNA DELLA CASTANICOLTURA
NEL RISPETTO DELLA TRADIZIONE
INCONTRI, LABORATORI DEL GUSTO, ITINERARI E MOSTRE PER LE VIE DEL BORGO MEDIEVALE
4/12 Dicembre
Natale





КАБАН В СОУСЕ «ДОЛЬЧЕФОРТЕ»

cinghiale in dolce e forte

Этот рецепт ***чингьяле ин дольче э форте*** *из Мареммы, той области Тосканы, которая всегда славилась отменными блюдами из дичи.*
Кисло-сладкий соус «Дольчефорте», в котором маринуется мясо кабана, очень популярен в Тоскане.
Он идеально подходит для блюд из дичи. С ним готовят и птицу: утка с соусом «Дольчефорте» получается потрясающе вкусной.
Главное условие — хорошенько промаринуйте мясо и выждите положенное время, поверьте — результат того стоит. Таким же способом можно приготовить зайчатину, крольчатину и свинину.

Морковь, луковицу и сельдерей помойте, почистите и крупно порежьте. Мясо порежьте небольшими кусками. Выложите его в удобную кастрюлю. Налейте туда же вино, добавьте сельдерей, морковь и половину порезанной луковицы. Положите специи — гвоздику, можжевельник, розмарин, лавровый лист, семена фенхеля, тимьян и черный перец. Кастрюлю накройте крышкой и поставьте в холодильник мариноваться на 48 часов.
Через 48 часов достаньте замаринованное мясо из холодильника и оставьте его при комнатной температуре еще на 3 часа. Затем вытащите мясо, а оставшийся маринад процедите и отставьте — он еще пригодится.
В глубокой кастрюле разогрейте оливковое масло и спассеруйте в нем оставшийся очищенный и мелкорубленый лук. Как только лук станет прозрачным, выложите в кастрюлю мясо. Влейте процеженный маринад вместе с овощами и специями. Тушите на медленном огне около полутора часов.
Затем к мясу добавьте орешки пинии, изюм, цукаты и какао-порошок. Влейте немного теплой воды и тушите еще 1 час. Посолите.
За полчаса до готовности высыпьте муку. Делайте это осторожно, чтобы соус получился однородным, без комочков. Всыпайте понемногу и помешивайте!
В результате у вас получится кремообразный соус.
Подавайте в горячем виде.

4 порции
вода
1 л кьянти или красного сухого вина хорошего качества
800 г мяса кабана (вырезка)
50 г апельсиновых цукатов
50 г изюма
50 г орешков пинии или кедровых орехов
1 средняя луковица
1 средняя морковь
1 стебель черешкового сельдерея
1 ст. л. какао-порошка
1 ст. л. пшеничной муки
1 ч. л. семян фенхеля
1 веточка розмарина
1 веточка тимьяна
2 лавровых листа
3 сухие ягоды можжевельника
3 гвоздичные почки
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
кастрюля для маринования мяса, керамическая огнеупорная кастрюля для приготовления мяса



КУРИЦА В БЕЛОМ СОУСЕ

pollo in bianco

Полло ин бианко *я пробовала в Ареццо в гостях у одной моей знакомой итальянки. Мясо просто таяло во рту! Обычно для таких блюд местные жители покупают птицу, выращенную на маленькой ферме в долине Арно. Мой вам совет — для приготовления этого блюда возьмите хорошую фермерскую курицу.*

4 порции
500 мл мясного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
1 курица общим весом 1–1,2 кг
150 мл свежих сливок (жирность 32%)
2 ст. л. пшеничной муки
1 средняя луковица
1/4 ч. л. молотого мускатного ореха
100 г сливочного масла
свежемолотый белый перец
соль

Вам также понадобится:
сковорода для жарки курицы, кастрюля

Луковицу почистите, помойте и мелко порубите.
В глубокой кастрюле на сливочном масле (50 г) спассеруйте лук.
Курицу помойте (если нужно) и порционно порежьте.
В небольшую тарелку просейте муку и обмакните в ней куски курицы. В большой сковороде разогрейте 50 г сливочного масла и в несколько приемов на сильном огне обжарьте курицу. Курица должна зарумяниться.

Хочу поделиться с вами одним советом моего друга — Эрика из Польши, которому я всегда следую и каждый раз получаю превосходный результат.
Когда вы обжариваете мясо, всегда делайте это в несколько приемов. Выкладывайте мясо на сковороду небольшими порциями, так чтобы при обжаривании кусочки не соприкасались друг с другом — тогда из мяса не будет выделяться большое количество сока, а вы добьетесь правильного результата — мясо быстро и равномерно обжарится, покроется золотистой корочкой и будет сочным.

Обжаренные куски курицы переложите в кастрюлю с луком. Все хорошо посолите и поперчите. В кастрюлю влейте мясной бульон и тушите курицу (под крышкой) на медленном огне примерно 1,5 часа. Мясо должно быть очень мягкое. Когда курица будет почти готова, влейте сливки и добавьте мускатный орех.
Продолжайте готовить курицу до тех пор, пока соус не загустеет. Делайте это на медленном огне, под крышкой, не забывайте постоянно помешивать курицу и внимательно следите за тем, чтобы куски курицы не приставали к стенкам кастрюли.
Подавайте блюдо в горячем виде.



ПОЛЬПЕТТЫ С ВАРЕНЫМ МЯСОМ

polpette di lesso*

Польпетте ди лессо *готовят в Тоскане практически в каждом доме, и, как вы уже догадались, вариаций здесь столько же, сколько и самих готовящих. Своего рода рецепт утилизации остатков: если у вас остались кусочки отварного мяса, то можно использовать их и приготовить польпетты. Кто-то вместо картофеля кладет булку, вымоченную в молоке. Иногда из такого фарша делают инволтини — тосканские голубцы, только заворачивают фарш в вареные листы савойской капусты, а потом тушат с томатами и чесноком или в бульоне.*

4 порции

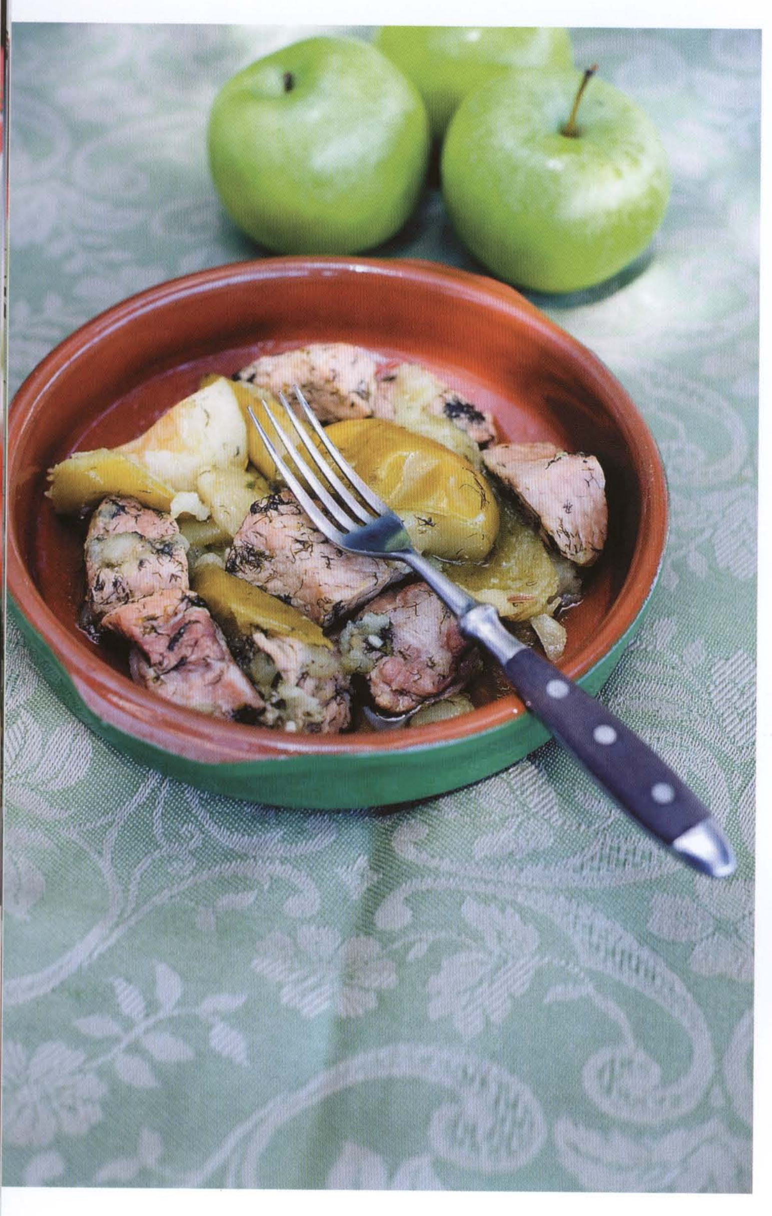
500 г отварного мяса: курица, свинина, говядина (на выбор)
2 средних картофеля
2 куриных яйца
3 ст. л. тертого сыра пармезан
1 зубчик чеснока, очистить
1 средний пучок петрушки (только листья)
панировочные сухари
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
пресс для картофеля, кастрюля для варки картофеля, сковорода

Картофель залейте водой и отварите «в мундире». Горячий картофель очистите от кожуры и пропустите через пресс для картофеля.
Отварное мясо мелко порубите, не забудьте удалить все хрящи, кожу и жир.
Петрушку помойте в холодной воде и обсушите. Мелко порубите чеснок и петрушку.
В отдельной посуде соедините мясо с картофелем.
Туда же разбейте 2 яйца и выложите мелкорубленые чеснок и петрушку, пармезан, соль и перец. Хорошо перемешайте.
Из мясной массы руками сформуйте небольшие польпетты круглой формы, обваляйте их в сухарях и жарьте на сковороде в разогретом оливковом масле. Не забудьте перевернуть, когда с одной стороны польпетты станут темно-золотистого цвета.

* *Polpetta* — фрикаделька, биток.





СВИНИНА С ЯБЛОКАМИ

maiale con le mele

Маяле кон ле меле — *потрясающе вкусное блюдо! Оно получается очень ароматным, потому что готовится со свежим фенхелем или с его семенами.*

4 порции

1 л мясного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
1 кг свинины (шейная часть или окорок)
5–6 средних яблок кислых сортов
1 средний пучок дикорастущего фенхеля (или 1 ст. л. семян фенхеля)
1 зубчик чеснока, очистить
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
керамическая огнеупорная кастрюля, сковорода

Мясо порежьте кусками величиной примерно с грецкий орех. Фенхель помойте в холодной воде и обсушите.
В кастрюле разогрейте небольшое количество оливкового масла и спассеруйте в нем зубчик чеснока и веточки (или семена) фенхеля.
В сковороде разогрейте оливковое масло и на сильном огне обжарьте мясо до золотистого цвета. Делайте это порционно, как я уже писала выше, чтобы мясо обжарилось. Поджаренные кусочки мяса складывайте к пассерованному чесноку и фенхелю. Добавьте половник бульона. Готовьте мясо под крышкой на медленном огне, понемногу добавляя бульон, в течение примерно 1,5–2 часов.
В это время порежьте яблоки на четыре части, удалите сердцевину и добавьте их к мясу. Посолите, поперчите и готовьте до тех пор, пока яблоки не станут мягкими.
Подавайте мясо в горячем виде, можно с запеченным картофелем.



СКОТТИЛЬЯ

scottiglia

Скоттилья — *типичное блюдо кухни Казентино. Одни источники утверждают, что скоттилья «пришла» в Тоскану из Испании, а другие — что скоттилья — это мясная альтернатива известной рыбной похлебке из Ливорно – качукко по-ливорнски.*
Мясо готовится долго — пока совсем не разварится и не станет очень нежным, — желательно в дровяной печи. Конечно, вы можете приготовить ее на обычной плите, главное — заранее купите все виды мяса.

Все овощи и травы помойте. Почистите лук, морковь. Сельдерей, травы, острый перец, морковь, лук и чеснок — мелко порубите и спассеруйте в оливковом масле в большой и удобной кастрюле.
Все виды мяса обжарьте отдельно (небольшими порциями) на оливковом масле до образования румяной корочки. И сложите его в кастрюлю к пассерованным травам и овощам. Налейте вино. Готовьте на медленном огне. Постоянно помешивайте мясо. Как только алкоголь испарится, добавьте в кастрюлю помидоры и немного бульона. Продолжайте готовить, периодически подливая бульон. Мясо должно готовиться 2 часа на очень медленном огне. В результате оно должно быть совсем мягким, практически распадаться. Следите, чтобы мясо не пригорало ко дну кастрюли, и постоянно помешивайте.
Для подачи зажарьте под грилем куски хлеба. Выложите хлеб порционно на дно тарелок или горшочков, а сверху налейте скоттилью. Дайте хлебу пропитаться и подавайте в горячем виде.

4–6 порций
1,5 л овощного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
200 мл красного сухого вина
150 г говядины: задняя или передняя часть голяшки*
150 г кролика*
150 г курицы*
150 г цесарки или индюшки*
150 г свинины*
150 г баранины*
500 г помидоров, очистить *(см. с. 123)*
1 веточка шалфея
1 веточка розмарина
1 зубчик чеснока, очистить
1 средняя луковица
1 средняя морковь
1 острый красный стручковый перец (по вкусу)
1 стебель черешкового сельдерея
6–12 кусков белого тосканского хлеба *(см. с. 64)* **или белого домашнего хлеба**
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
керамическая огнеупорная кастрюля, сковорода

* Для скоттильи нужна только мясная мякоть.



УТКА В АПЕЛЬСИНАХ

pàparo all'arancia

Тосканцы и французы вот уже 100 лет спорят о том, где впервые придумали «Утку в апельсинах». В 1863 году в Болонье была опубликована кулинарная книга («Libro della cucina», anonimo toscano), написанная «неизвестным тосканцем» в XIV веке. Среди множества рецептов в ней был опубликован и рецепт ***папаро алл' аранчья****. Тосканцы считают, что у французов рецепт pàparo all'arancia появился благодаря Екатерине Медичи, которая, выходя замуж за короля Франции, Генриха II, забрала с собой придворную поваренную книгу с рецептами и привезла во Францию целую команду поваров.*
Я нашла этот рецепт в моем любимом рецептурном справочнике и даю гарантию, что ваши гости или домашние будут от него в полном восторге.

4 порции
вода
100 мл белого сухого вина хорошего качества1 утка весом примерно 1,5 кг
4 больших апельсина
1 веточка розмарина
1 ст. л. пшеничной муки
50 г сливочного масла
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
утятница, кастрюля для приготовления соуса

Утку посолите изнутри и вложите веточку розмарина.
В утятнице разогрейте оливковое масло и на сильном огне обжарьте утку с двух сторон. Жир, который выделится, слейте. Он вам не пригодится для приготовления этого блюда.
В утятницу влейте вино и 80 мл теплой кипяченой воды. Накройте утятницу крышкой, как только вода закипит, убавьте огонь и тушите утку на медленном огне в течение 50 минут, постоянно переворачивая.
В это время займитесь соусом: с помощью овощечистки срежьте цедру с трех апельсинов. Из этих же апельсинов выжмите сок.
В небольшой кастрюльке вскипятите воду и бросьте в нее цедру не более чем на 3 минуты. Шумовкой вытащите цедру и высушите на бумажном полотенце. Нарежьте цедру тонкой соломкой.
В небольшой кастрюле разогрейте сливочное масло и спассеруйте муку. Добавьте апельсиновый сок, цедру, соль, перец и проварите соус 4–5 минут. Готовый соус добавьте в утятницу и тушите утку вместе с соусом еще 30–40 минут.
1 апельсин порежьте. Подавайте кусочки утки с порезанными ломтиками апельсина.

КАК ОБРАБОТАТЬ УТКУ

Для начала займитесь птицей: почистите ее, опалите кожу и удалите лишний жир. Чтобы опалить утку, можно использовать зажигалку, а можно сделать это над конфоркой. Удалите все лишние перья, используя пинцет.





УТКА В ГРАНАТОВОМ СОКЕ

papera al melograno

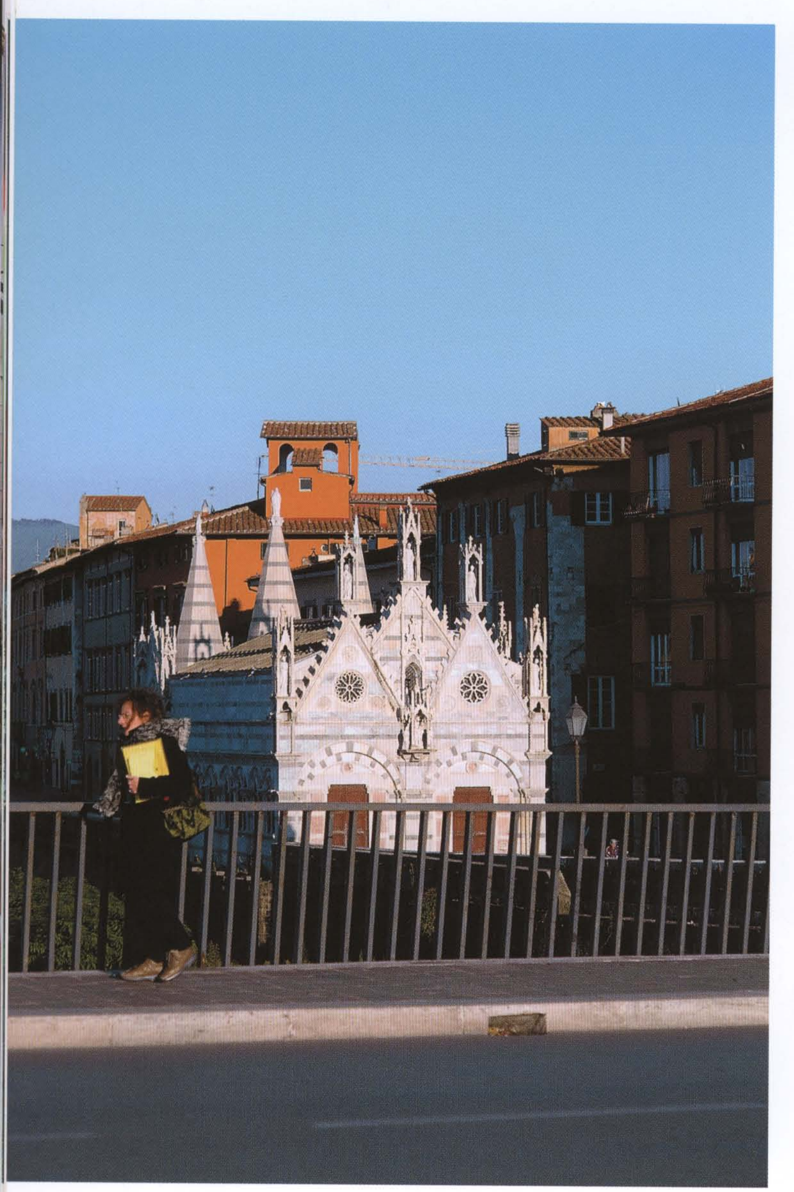
4 порции
500 мл мясного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
100 мл хорошего красного сухого вина
1 небольшая утка общим весом примерно 1,5 кг
3 больших граната (общим весом 1 кг), выжать сок
50 г сливочного масла
свежемолотый черный перец
соль
1 средний гранат (200 г) для подачи

Вам также понадобится:
утятница и сковорода

Некоторые блюда эпохи Возрождения не только дошли до наших дней, но и продолжают, как прежде, пользоваться успехом. Например, этот необыкновенный рецепт **папера аль мелограно***, который был любим и популярен при дворе Медичи.*
Мясо утки получается своебразным, сочным и просто тает во рту. Ваша задача — тушить утку до тех пор, пока она не станет совсем мягкой.

Обработайте утку, как описано в рецепте «утки в апельсинах» *(см. с. 232)*. Подготовленную утку порежьте небольшими кусками. В отдельной сковороде на сильном огне небольшими порциями обжарьте на сливочном масле куски утки до золотистой корочки. Посолите, поперчите и выложите их в утятницу. Влейте в утятницу вино и поставьте ее на огонь. Тушите утку на сильном огне, постоянно переворачивая, до тех пор, пока алкоголь в вине не испарится. Влейте гранатовый сок. Готовьте утку на сильном огне без крышки в течение 10 минут. Затем влейте мясной бульон и тушите утку примерно 1,5–2 часа на медленном огне под закрытой крышкой.
Подавайте утку горячей, посыпав ее сверху гранатовыми зернами.





ФАРШИРОВАННЫЙ КРОЛИК

coniglio ripieno

Если вы не очень любите артишоки, можете просто их не использовать. Или взять, например, фарш из свежих свиных сосисок, куриную и кроличью печень. Хотя для меня артишоки и кролик — просто идеальное сочетание. Для блюда **конильо рипьено** *лучше брать небольшого кролика.*

Розмарин помойте в холодной воде и обсушите.
Уксус смешайте с водой в равных пропорциях (1:1). Кролика оберните ломтиками панчетты, под которые вложите веточки розмарина.
Выложите кролика в удобную кастрюлю и сверху покройте его разведенным уксусом, добавьте очищенные и порезанные зубчики чеснока. Накройте кастрюлю крышкой и поставьте мариноваться на ночь в холодильнике.
Очистите артишоки и опустите их в воду с лимонным соком (*см. с. 80*).
Достаньте кролика, хорошо поперчите и посолите снаружи и внутри. Артишоки предварительно вытащите из воды и обсушите на бумажных полотенцах.
Теперь начините кролика артишоками. Чтобы начинка не выпадала, в нескольких местах сколите отверстие тушки кролика зубочистками.
Так же поступите и с панчеттой. Кролик должен оставаться «обернутым» в панчетту.
Разогрейте духовку до 190 °С.
Фаршированного кролика выложите в форму для запекания с высокими бортиками, заранее смазанную тремя столовыми ложками оливкового масла.
Налейте в форму белое вино и запекайте кролика в предварительно разогретой духовке до тех пор, пока вино не испарится.
Как только это произойдет, смажьте кролика оставшимся оливковым маслом, посолите, поперчите и доведите мясо до готовности.
Мясо должно приобрести золотистый цвет.
У меня на весь процесс приготовления кролика уходит примерно 1 час.
Подавайте кролика горячим.

4 порции
100 мл белого сухого вина хорошего качества
1 кролик весом 1,5 кг
4 средних артишока
100 г сыровяленой панчетты, порезанной очень тонкими пластинками
1 зубчик чеснока, очистить
1 маленький пучок петрушки
6 ст. л. оливкового масла холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Для маринада:
1 веточка розмарина
2 зубчика чеснока
100 мл белого винного уксуса

Вам также понадобится:
прямоугольная форма для запекания с высокими бортиками





ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА

cosce di pollo ripiene

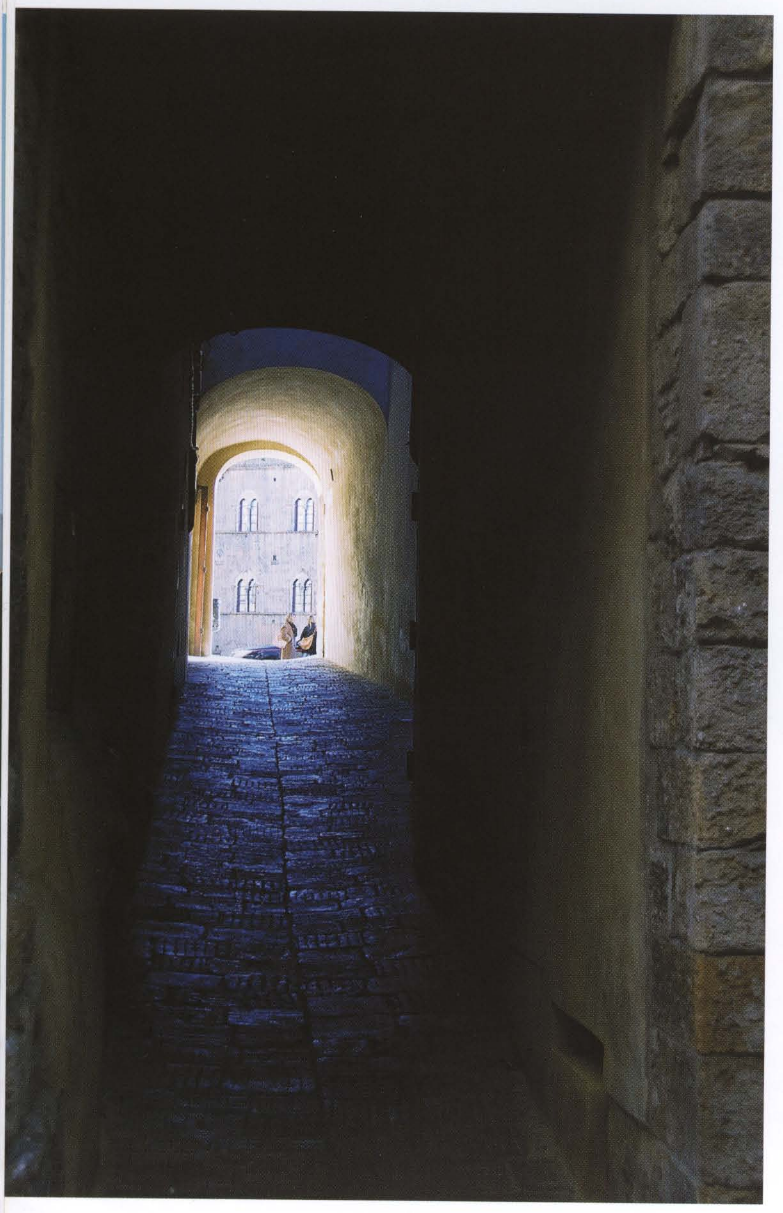
Обычно фаршированные окорочка в Маремме подают с нежнейшим картофельным пюре. Пюре в Тоскане делают с добавлением сливочного масла, молока и пармезана, иногда — с жареными грибами. Я советую вам попробовать оба варианта пюре.
Чтобы сделать ***коше ди поллло рипьене,*** *придется немного потрудиться, но результат вас порадует! Окорочка фантастически вкусны!*

4 порции
1,5–2 л мясного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
200 мл белого сухого вина хорошего качества
4 куриных окорочка домашней курицы
200 г говяжьей вырезки или мортаделлы одним куском
60 г пармезана, натереть
2 зубчика чеснока, очистить
2 куриных яйца
2 лавровых листа
2 ст. л. пшеничной муки
1/2 ч. л. молотого мускатного ореха
100 г сливочного масла
свежемолотый белый перец
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
большая кастрюля

Чеснок мелко порубите.
Подготовьте курицу: с окорочков аккуратно снимите кожу (но не до конца), отделите кость от мякоти таким образом, чтобы сухожилия не порвались, а в мясе образовался «кармашек». Для этого ножом аккуратно вырежьте кость из мяса.
Приготовьте начинку. Мортаделлу нарежьте мелкими кубиками (если вы берете вырезку, то порубите ее очень мелко). В удобной миске соедините мортаделлу, тертый пармезан, щепотку мускатного ореха, черный перец и яйца. Посолите начинку и хорошо перемешайте.
Куриные окорочка наполните начинкой. Чтобы начинка не выпадала, закройте края окорочков с помощью зубочисток или воспользуйтесь кулинарной нитью.
В большой кастрюле разогрейте сливочное масло и спассеруйте в нем мелкорубленый чеснок и лавровый лист. Добавьте белый молотый перец и выложите фаршированные окорочка.
Когда окорочка зарумянятся, небольшими порциями всыпьте столовую ложку муки и спассеруйте ее. Затем влейте в кастрюлю белое вино и тушите окорочка до тех пор, пока алкоголь в вине не испарится. Влейте бульон. Тушите мясо на медленном огне под крышкой в течение примерно 1,5 часа.
Подавайте окорочка в горячем виде.





ФРИКАСЕ С КРОЛИКОМ

fricassea di coniglio

Термин «фрикасе» впервые появился во французском рецептурном справочнике Франсуа де ла Варена в XVII веке. Однако в литературе часто встречаются упоминания о том, что в середине XIV века фрикасе уже готовили и в Италии.
Первоначально слово fricassea обозначало тушеное белое мясо, рыбу и овощи. Затем значение термина сузилось и стало относиться только к блюдам из тушеной курицы, телятины и ягнятины. Впоследствии в Италии под фрикасе стали понимать тушеное белое мясо с добавлением лимона и яйца. Сейчас у традиционного рецепта появилось множество вариаций, и все они называются «фрикасе».
Для фрикасе, которое готовят в Тоскане, по традиции берут мясо кролика, курицы или ягненка. Очень часто в него добавляют грибы.

4 порции
300 мл молока (жирность 6%)
1 небольшой кролик общим весом примерно 1,2 кг
1 ст. л. пшеничной муки
2 куриных яйца
½ среднего лимона, выжать сок
1 средний пучок ароматных трав: базилик, розмарин, шалфей
2 лавровых листа
80 г сливочного масла
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
сковорода, керамическая огнеупорная кастрюля

Кролика порежьте небольшими кусками. Растопите в сковороде сливочное масло (40 г) и на умеренном огне обжарьте мясо. Жарьте мясо небольшими порциями.
Все травы помойте в холодной воде и обсушите.
В отдельной кастрюле растопите сливочное масло (40 г), добавьте просеянную муку и спассеруйте ее до золотистого цвета. В кастрюлю выложите обжаренные кусочки крольчатины, влейте молоко и перемешайте.
Соус должен быть однородным, без комочков. Затем добавьте пучок трав (свяжите его предварительно кулинарной нитью). Фрикасе посолите и поперчите. Накройте кастрюлю крышкой и тушите все на медленном огне примерно 1,5 часа.
В небольшую миску разбейте 2 яйца, соедините их с соком половины лимона и слегка взбейте смесь венчиком или вилкой. За несколько минут до готовности влейте яичную смесь в кастрюлю. Быстро перемешайте с мясом, дайте яйцам «стянуться». Снимите кастрюлю с огня и подайте в горячем виде.





Кортона (*Cortona*) — известный тосканский городок, расположенный в очень живописном месте. В последние годы он особенно популярен среди туристов из-за книги Фрэнсис Мэйес «Под солнцем Тосканы». В основном туда приезжает англоязычная публика. Кортона знаменита своими чудесными торговыми лавочками, где продают произведения искусства и антиквариат. В начале сентября здесь проходит известная выставка антиквариата.

Советую побродить вечером по исторической части города. В это время Кортона особенно прекрасна!

Панцано ин Кьянти (*Panzano in Chianti*) — крошечная деревня в **Кьянти** (*Chianti*). Именно здесь живет мой любимый и прекрасный Дарио Чеккини (*см. с. 216*).



Кастильоне-д-Орча (*Castiglione D'Orcia*) — деревенька, которая находится в провинции Сиена, все в той же живописной Валь-д-Орча. Прогуляйтесь к старинной деревенской башне. Оттуда видно всю долину, а также гору Амиата!

Сан-Куйрико-д-Орча (*San Quirico D'Orcia*) — еще одна деревня в **Валь-д-Орча** (*Val D'Orcia*), провинции **Сиена** (*Siena*), на мой взгляд, очень уютная. В деревне есть симпатичные церквушки, особенно **церковь Колледжата** (*chiesa Collegiata*), где проходят различные праздники и средневековые турниры. Не удивляйтесь, если встретите людей, одетых в средневековые костюмы.

Колоната (*Colonnata*) — небольшой городок, расположенный у подножия **Апуан** (*Alpe Apuane*) возле горы **Каррары** (*Carrara*) и в одноименной провинции, известной на весь мир своим мрамором. Сам городок очень милый. Пока подъезжаешь к нему, по дороге открываются просто сумасшедшей красоты горные виды. Ощущение, что летом на вершине горы лежит снег, тебя не покидает. Это отсвечивает мрамор! В городке нет особых достопримечательностей, кроме, пожалуй, одной гастрономической — местного сала (lardo di Colonnata). Сало продают там на каждом шагу, дают попробовать тоже. И знаете, стоит задержаться на обед в этом городке, чтобы продегустировать в каком-нибудь прекрасном ресторане ароматные кростини с салом. Великолепное сочетание — каштановый мед, сало из Колоннаты и каштаны. А вот туристы по большей части сюда не добираются, «оседая» на пляжах **Форте дей Марми** (*Forte dei Marmi*).



Совсем недалеко от Сан-Куйрико-д'Орча находится **Баньо Виньони** (*Bagno Vignoni*) — небольшая деревенька, известная своими термальными источниками и многочисленными салонами СПА. Здесь можно взять однодневный абонемент и провести день, посещая различные процедуры. Баньо Виньони знаменита своим огромным бассейном. Здесь Андрей Тарковский снимал «Ностальгию».



РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ
pesce e frutti di mare

В последнее время в приморских ресторанах Тосканы предлагают широкий выбор рыбных блюд. Но большинство рыбных блюд региона — современного происхождения.
Я собрала понравившиеся мне рецепты, но их, конечно, не так много, как рецептов мяса или супов!
По возможности используйте свежую **рыбу** (*pesce* — пеше) и **морепродукты** (*frutti di mare* — фрутти ди маре). Замороженная рыба, как бы правильно ее ни замораживали, никогда не будет иметь аромата и вкуса свежей рыбы.

Несколько советов по выбору рыбы:
• Свежая рыба и морепродукты имеют приятный запах моря и йода.
• Аммиачный запах говорит о том, что рыба далеко не свежая. Всегда нюхайте рыбу.
• Моллюсков старайтесь выбирать живых. Если раковина открыта — моллюск уже не свежий. Если раковина приоткрыта, попробуйте закрыть ее. Если она закрывается — отлично, а если нет — моллюск уже умер.
• У свежей рыбы всегда блестящие чешуя и кожа. Плавники и хвост не должны быть сухими и склеившимися.
• Никакого налета или слизи на рыбе, как и на морепродуктах, быть не должно.
• Рыба, у которой глаза мутные, не может быть свежей.
• У свежей рыбы жабры розового или ярко-красного цвета. Они не должны быть бурыми или сероватокрасными!
И самое главное — старайтесь готовить рыбу и морепродукты в тот же день, когда купили. Или максимум — на следующий. Рыба и морепродукты очень быстро портятся!

АНЧОУСЫ В ДУХОВКЕ

acciughe in forno

В Ливорно ***аччуге аль форно*** *подают как в горячем, так и в холодном виде. Еще я встречала варианты этого же рецепта, но уже без помидоров. Вы можете запечь анчоусы и без сухарей, только с помидорами. Или попробуйте приготовить это блюдо, используя другую мелкую морскую рыбу.*

4 порции
400 г свежих анчоусов
200 г помидоров
50 г сыра пармезан, натереть
50 г панировочных сухарей
¼ ч. л. свежего тимьяна (только листья)
½ ч. л. сухого орегано
2 зубчика чеснока, очистить
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
форма для выпечки

Разогрейте духовку до 220 °C.
Ополосните анчоусы в холодной воде.
Тимьян помойте в холодной воде и обсушите.
В чашке перемешайте тертый пармезан с сухарями, листьями тимьяна и орегано, перцем и солью. Помидоры помойте и порежьте ломтиками. Затем соедините их с мелкорубленым чесноком.
В удобную форму (высотой где-то 5 см), смазанную оливковым маслом, выложите первый слой анчоусов, на них — смесь сыра с сухарями и травами, поверх этой смеси — помидоры. Полейте оливковым маслом первый слой. Затем выложите второй, повторив последовательность, и еще раз полейте все оливковым маслом.
Поставьте противень в разогретую духовку и запекайте в течение 20–25 минут.

КАК ПОДГОТОВИТЬ АНЧОУСЫ

В России существует аналог анчоуса — хамса. Поэтому, если у вас возможность купить хамсу, можете смело браться за этот рецепт. Почистите рыбу. Удалите голову и аккуратно вытащите кишки и хребет — делайте это очень осторожно, чтобы филе осталось целым. Вытаскивайте хребет, начиная с головы.










ЗАПЕЧЕННАЯ СКУМБРИЯ

sgombro arrosto

4 порции
50 мл белого сухого вина хорошего качества
2 крупные скумбрии общим весом 1 кг
2 веточки розмарина
2 зубчика чеснока, очистить
2 дольки лимона
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
форма для выпечки

На мой взгляд, скумбрия абсолютно не уступает по вкусу дорогим сортам рыбы. Скумбрию оптимально запекать в духовке, отваривать или жарить на гриле. **Сгомбро арросто** *— это очень вкусно! Розмарин, лимон, чеснок и вино придают рыбе особенный аромат!*

Разогрейте духовку до 220 °C.
Розмарин помойте в холодной водой и обсушите.
У скумбрии удалите внутренности и жабры. Ополосните рыбу под водой.
Чеснок произвольно порежьте. В брюшко каждой скумбрии вложите чеснок, веточку розмарина и дольку лимона.
Полейте рыбу оливковым маслом и поставьте в предварительно разогретую духовку на 10 минут.
Через 10 минут переверните рыбу на другую сторону, а на дно формы налейте вино. Запекайте еще примерно 20–25 минут.
Подавать такую скумбрию можно как в горячем, так и в холодном виде.





КРЕВЕТКИ В ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ

gamberoni in guazzetto

4 порции
60 мл белого сухого вина хорошего качества
12 крупных королевских или тигровых креветок
2 зубчика чеснока, очистить
1 средний пучок петрушки (только листья)
1 острый красный стручковый перец
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
большая сковорода с антипригарным покрытием

Гамберони ин гуазетто — *очень ароматное блюдо. Подайте креветки с картофельным пюре или на зажаренных кусочках хлеба.*

Почистите креветок: удалите панцирь и кишечник, для этого ножом сделайте неглубокий продольный разрез от головы до хвоста, а затем вытяните черную нить. Головы не удаляйте.
Петрушку помойте в холодной воде и обсушите.
Мелко порубите чеснок, петрушку и острый красный стручковый перец.
В сковороде разогрейте оливковое масло и спассеруйте в нем мелкорубленый чеснок, петрушку и острый красный стручковый перец. Выложите в сковороду креветки и обжарьте их с двух сторон на умеренном огне, затем добавьте вино, посолите и поперчите.
Тушите креветки в течении 5–7 минут.
Подавайте готовые креветки в горячем виде.



МИДИИ ПО-МОРЯЦКИ

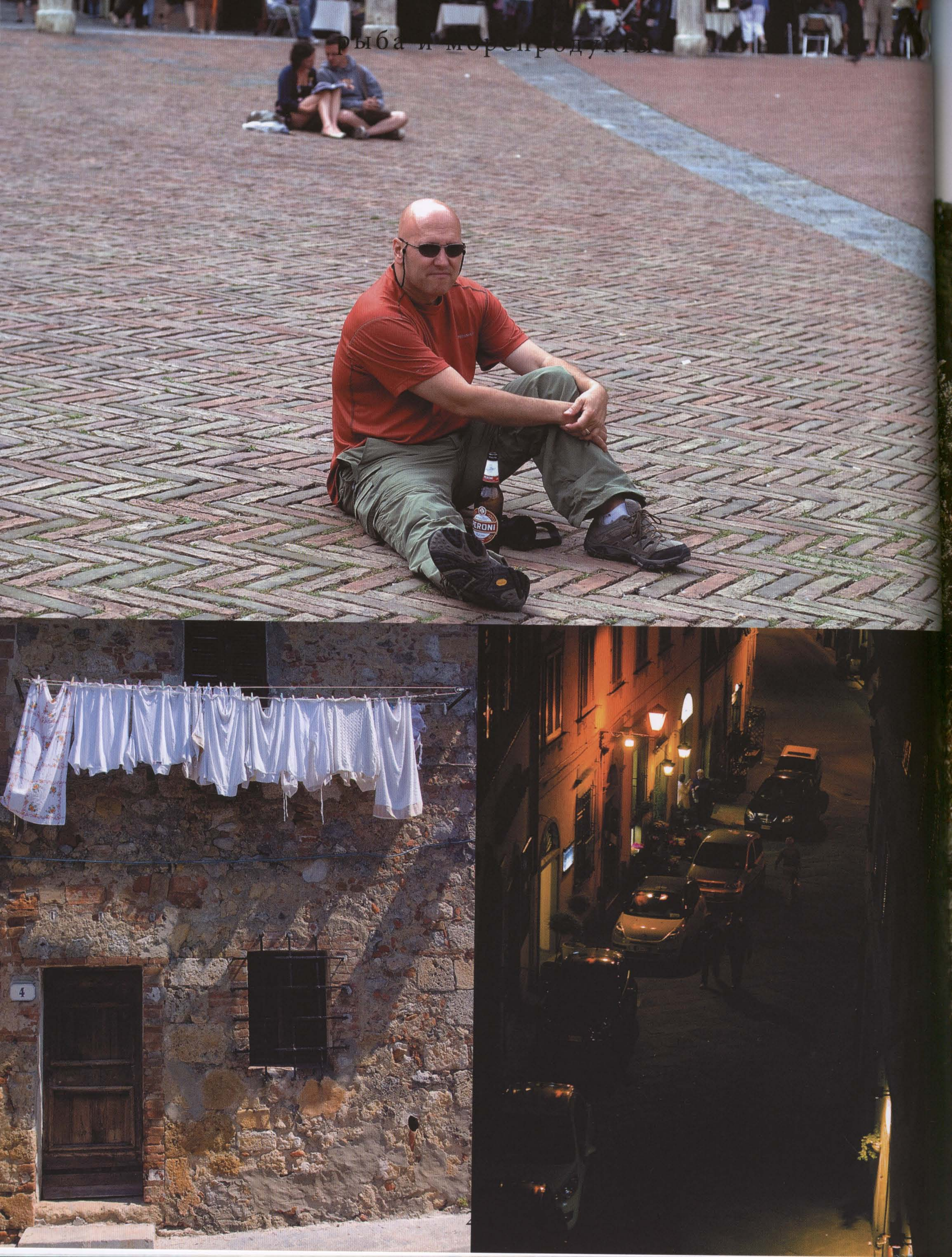
cozze alla marinara

Мидии в Тоскане, да и в целом во всей Италии, всегда можно найти в свободной продаже, но оптимальными вкусовыми качествами они обладают в весенний период. Раньше их часто ели просто в сыром виде, поливая соком лимона. Сейчас этого не рекомендуют делать из-за сильной загрязненности морей. Поэтому лучше всего их есть в термически обработанном виде, чтобы избежать инфекционных болезней. Хотя на юге, например, так и продолжают есть мидии в сыром виде, полив лимонным соком.
Коцце алла маринара *можно подавать не только как горячее блюдо, но и в качестве закуски.*

4 порции
100 мл белого сухого вина хорошего качества
1,5 кг мидий
1 маленькая луковица
1 маленькая морковь
2 зубка чеснока, очистить
1 маленький пучок петрушки (только листья)
2 лавровых листа
8 кусков белого домашнего хлеба
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
большая сковорода

Мидии почистите, как описано в рецепте на *с. 110*. Овощи и травы хорошо помойте и почистите. Мелко порубите морковь, лук, петрушку и зубчик чеснока. В сковороде разогрейте оливковое масло с вином. Добавьте мелкорубленые морковь, лук, петрушку, чеснок, два лавровых листа и спассеруйте все в течении 5 минут. Добавьте подготовленные мидии. Посолите и поперчите. Добавьте огонь, накройте сковороду крышкой и дождитесь, пока все мидии раскроются.
Как только они раскроются, уберите сковороду с огня. Кусочки хлеба зажарьте под грилем и натрите зубчиком чеснока. Слегка смочите хлеб бульоном, в котором готовились мидии, и сверху выложите ракушки.
По желанию посыпьте мидии свежемолотым черным перцем.





pesce e frutti di mare



МОРСКОЙ ЕРШ ИЛИ СКОРПЕНА ПО-ЛИВОРНИЙСКИ

scorfano alla livornese

4 порции
50 мл белого сухого вина хорошего качества
1 скорпена общим весом 1,2 кг
1 острый красный стручковый перец
2 зубчика чеснока, очистить
1 маленький пучок петрушки (только листья)
350 мл томатной пассаты, приготовленной по базовому рецепту *(см. с. 123)*
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
форма для выпечки, сковорода

Скорпена, на удивление, не считается очень хорошей рыбой, но на самом деле она одна из самых вкусных. Например, добавьте ее в бульон, и он приобретет особенный аромат, или запеките скорпену в пергаментной бумаге с ароматными травами. Для **скорфано алла ливорнезе** *выберите крупную рыбу и обязательно наденьте перчатки, когда будете ее чистить, чтобы не поранить руки.*

Разогрейте духовку до 180 °C.
Почистите рыбу: у скорпены удалите жабры и внутренности, затем помойте рыбу. Форму для запекания смажьте оливковым маслом и выложите в нее рыбу.
Петрушку помойте в холодной воде и обсушите.
Мелко порубите чеснок, петрушку и острый красный стручковый перец.
Приготовьте соус. В сковороде разогрейте оливковое масло.
Добавьте мелкорубленые чеснок, петрушку и острый перец и спассеруйте.
Влейте томатную пассату и потушите соус без крышки на медленном огне где-то 15 минут.
Готовым соусом залейте рыбу и поставьте форму в предварительно разогретую духовку примерно на 40 минут. Периодически открывайте духовку и подливайте в форму белое вино.
Готовую рыбу подавайте в горячем виде.







pesce e frutti di mare



ТРЕСКА ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ

baccalà alla fiorentina

Baccalà (европейская треска) и stoccafisso (атлантическая треска) относятся к смейству gadidee (тресковые). Эти виды рыбы водятся в водах северных морей. Традиционно европейскую треску солят на борту рыбацких шхун, просто пересыпая солью. Атлантическую треску укладывают на мелкие камни и высушивают до тех пор, пока она не станет «дубовой». Атлантическая треска появилась в Италии где-то в XVI веке и сразу стала очень популярна. В Италии треска является частью многих традиционных блюд.

Соленую треску моют, заливают холодной водой и оставляют на ночь. Утром воду меняют и заливают свежей холодной водой. Эту операцию повторяют до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Обычно на это уходит 3–4 дня. Некоторые источники рекомендуют и 7 дней.

Если у вас нет соленой трески, приготовьте **баккала алла фьорентина** *со свежей рыбой. С картофельным пюре треска по-флорентийски будет идеально сочетаться.*

4 порции

800 г соленой трески, вымочить
200 мл томатной пассаты, приготовленной по базовому рецепту *(см. с. 123)*
2 зубчика чеснока, очистить
1 маленький пучок петрушки (только листья)
2 ст. л. пшеничной муки
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
большая сковорода с антипригарным покрытием

Подготовленную вымоченную треску порежьте крупными кусками и обваляйте их в муке. Чеснок почистите и слегка придавите ножом. В сковороде разогрейте оливковое масло и спассеруйте в нем чеснок. Как только чеснок станет прозрачным, добавьте куски трески и обжарьте их с двух сторон до румяной корочки на сильном огне. Поперчите рыбу и добавьте томатную пассату. Потушите треску на медленном огне под закрытой крышкой в течении 15 минут. Подавайте рыбу, посыпав рубленой петрушкой.



ФАРШИРОВАННЫЕ КАЛЬМАРЫ

calamari ripieni

В Тоскане ***каламари рипьени*** *часто тушат в томатном соусе и иногда их фаршируют рикоттой и мангольдом.*
Часто пишут, что при долгом приготовлении кальмаров можно перетушить и они якобы станут «резиновыми». Не верьте, это не так! Для приготовления кальмаров существуют два правила: или их быстро жарят — всего 2–3 минуты, или тушат долго — 30–50 минут, на медленном огне.

4 порции
80 мл белого сухого вина хорошего качества
4 средних кальмара общим весом 800 г — 1 кг
2 зубчика чеснока, очистить
1 маленький пучок петрушки (только листья)
5 ст. л. панировочный сухарей
4 ст. л. пармезана, натереть
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
большая сковорода с антипригарным покрытием

Почистите кальмаров: мантию кальмара выверните наизнанку. Удалите внутренности, глаза, розовую пленку и хорду (недоразвитую раковину кальмара, похожую на птичье перышко), выдавите «клюв».
Щупальца кальмаров мелко порежьте.
Петрушку помойте и хорошо обсушите. Мелко порубите половину пучка петрушки и один зубчик чеснока.
В удобной миске смешайте рубленую петрушку и чеснок, добавьте измельченные щупальца, панировочные сухари, пармезан и оливковое масло.
Будьте внимательны: не перелейте масла, начинка не должна быть жидкой.
Этой начинкой заполните тушку кальмаров.
Чтобы начинка не выпадала, сколите края мантии кальмаров зубочистками.
Мелко порубите оставшуюся петрушку и зубчик чеснока.
В большой сковороде разогрейте оливковое масло, добавьте петрушку с чесноком и следом — кальмаров.
Через две минуты влейте вино, разбавленное водой в пропорции 1:1.
Тушите кальмаров на медленном огне примерно 30 минут, постоянно переворачивая.

Пиза (*Pisa*) — город, известный на весь мир своей «падающей башней». Площадь (*Piazza del Duomo*), собор (*Duomo*), баптистерий (*battistero*) и башня (*torre*) — потрясающее зрелище! Кстати, здесь все называется именем известного астронома Галилео Галилея, потому что он родился именно в Пизе.
Примечательно, что Пизанская область мало изучена туристами, хотя есть действительно стоящие места, фантастической красоты деревеньки. Например, маленький городок **Сан-Миниато** (*San Miniato*), известный своими белыми трюфелями. Сам городок очень мил, а ночью он просто завораживающий! В конце ноября в Сан-Миниато проводят выставку трюфеля и традиционных продуктов.

Ливорно (*Livorno*) — один из самых важных портовых городов в Италии. Он находится на побережье Лигурийского моря (*Mar Ligure*). В городе множество архитектурных памятников и огромный выбор рыбных ресторанчиков и трактиров, где готовят свежую морскую рыбу и морепродукты.





Или вот **Вольтерра** (*Volterra*) — удивительно уютный городок. Площадь дей Приори (*Piazza dei Priori*) — одна из самых прекрасных во всей Италии. Вольтерра известна производством кальцитового алебастра (*alabastro calcareo*). Здесь множество магазинов как с настоящими произведениями искусства, так и с простыми кухонными приспособлениями из кальцитового алебастра. Возле Вольтерры находится множество винных хозяйств.
Вдоль дороги из Вольтерры в **Чечину** (*Cecina*) расположено множество остерий, ресторанов и трактиров, где можно вкусно и дешево поесть.




VOLTERRA
AD 1398
QUI SCONTI
DIEVOLE
Qui
Sconti



ГАРНИРЫ
contorno

Гарниры в Тоскане чаще всего состоят из **овощей** (*verdure* — вердуре) и **бобовых** (*legumi* — легуми).
В настоящее время в регионе выращивают самые разнообразные их виды: различные бобовые, артишоки, картофель, помидоры, лук, спаржу, цветную и белокочанную капусту, брокколи, цукини, сладкий и острый перец и много других. И только в Тоскане растет листовая капуста (каволо неро). В супермаркете или в специализированных магазинах круглый год можно найти практически любые овощи. Но все-таки не забывайте, что в марте баклажаны не могут быть такими же вкусными, как в сентябре. Поэтому всегда старайтесь при покупке учитывать сезонность.
Выбирайте овощи без гнили, плесени и без существенных изъянов. У бобовых свежие плоды должны быть ровные, гладкие и блестящие.
Многие овощи можно хранить в холодильнике на нижней полке (например, цукини, баклажаны, морковь, перец и проч.). Лук и чеснок лучше всего сплести «в косы» и держать в прохладном сухом помещении, идеально — в подвале. А вот помидоры итальянские хозяйки хранят в овощной корзине при комнатной температуре. Кстати, зрелые помидоры покупают редко: их используют только для соусов. Для салатов же почти всегда выбирают бурые или зеленые помидоры, которые долго хранятся и медленно спеют.
На тосканском столе всегда много овощей. Многие из них наравне с некоторыми бобовыми употребляются без термической обработки. Например, артишоки просто режут тонкими ломтиками и заправляют оливковым маслом, солью и перцем, затем посыпают тертым сыром пармезан. А свежие бобы часто подают с сыром пекорино и медом. Это очень вкусно!
Самый простой и популярный тосканский гарнир — овощи, запеченные на гриле в древесных углях или в золе (*verdure grigliate* — вердуре грильяте). Чаще всего так готовят белые грибы, помидоры и цукини. Для этого на гриль выкладывают нарезанные ломтиками овощи и быстро их запекают. Готовые продукты солят и заправляют оливковым маслом, а затем подают на стол.
В горящих древесных углях запекают и болгарский перец. Остывший перец моют в холодной воде, а затем откидывают на сито, чтобы стекла вода. Перец нарезают полосками, складывают в отдельную посуду и заправляют мелкорубленым чесноком, оливковым маслом и солью.
В горячей золе готовят картофель и лук. Для этого неочищенный картофель и лук кладут в горячую золу и оставляют на 1 час. Спустя указанное время овощи достают, очищают и подают, заправив оливковым маслом, чесноком и солью.



ВЕСЕННИЙ ГАРНИР ИЗ ОВОЩЕЙ

contorno di primavera

Если у вас нет свежих бобов, замените их сухими: замочите предварительно в холодной воде и оставьте на 24 часа, а затем отварите и добавьте в самом конце в готовое блюдо. Или возьмите для приготовления только зеленый горошек, но тогда закладывайте его в самом конце.
Для приготовления **конторно ди примавера** *вам понадобится всего лишь 25 минут!*

4 порции
300 г мелкого молодого картофеля
300 г свежих крупноплодных бобов
4 ст. л. зеленого горошка
2 зубчика чеснока, очистить
2 средних моркови
2 средних цукини
2 больших помидора, очистить *(см. с. 123)*
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
керамическая огнеупорная кастрюля

Помойте все овощи. Картофель, морковь и бобы почистите. Цукини, картофель и морковь нарежьте мелкими кубиками. В кастрюлю налейте оливковое масло и спассеруйте в нем зубчик чеснока. Удалите зубчик чеснока и добавьте в кастрюлю порезанные цукини, морковь, картофель и готовьте овощи примерно 20 минут на умеренном огне. После того как овощи пустят воду, добавьте крупно порезанные помидоры, готовые бобы, зеленый горошек. Посолите и поперчите. Тушите овощи под крышкой на медленном огне еще в течение 7 минут.

КАК ОЧИСТИТЬ БОБЫ

Свежие бобы сложите в отдельную кастрюлю и залейте кипятком на 5 минут. Слейте с них воду. После этого залейте бобы холодной водой и подержите их в ней еще 5 минут. Откиньте бобы на сито и удалите с них плотную кожицу. Для этого очень легко сжимайте бобы между пальцами и делайте движение, будто собираетесь щелкнуть пальцами. Кожица будет легко соскакивать.





6 порций
100 мл овощного бульона, приготовленного по базовому рецепту *(см. с. 72)*
5 средних картофелин
3 больших баклажана
3 средних цукини
3 зеленых больших болгарских перца
600 г помидоров, очистить *(см. с. 123)*
1 зубчик чеснока, очистить
1 средняя луковица
1 красный острый стручковый перец
50 мл оливкового масла холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль
Для подачи:
12 кусков белого домашнего хлеба
1 зубчик чеснока
1 маленький пучок базилика (только листья)
1 маленький пучок петрушки (только листья)
Вам также понадобится:
керамическая огнеупорная кастрюля

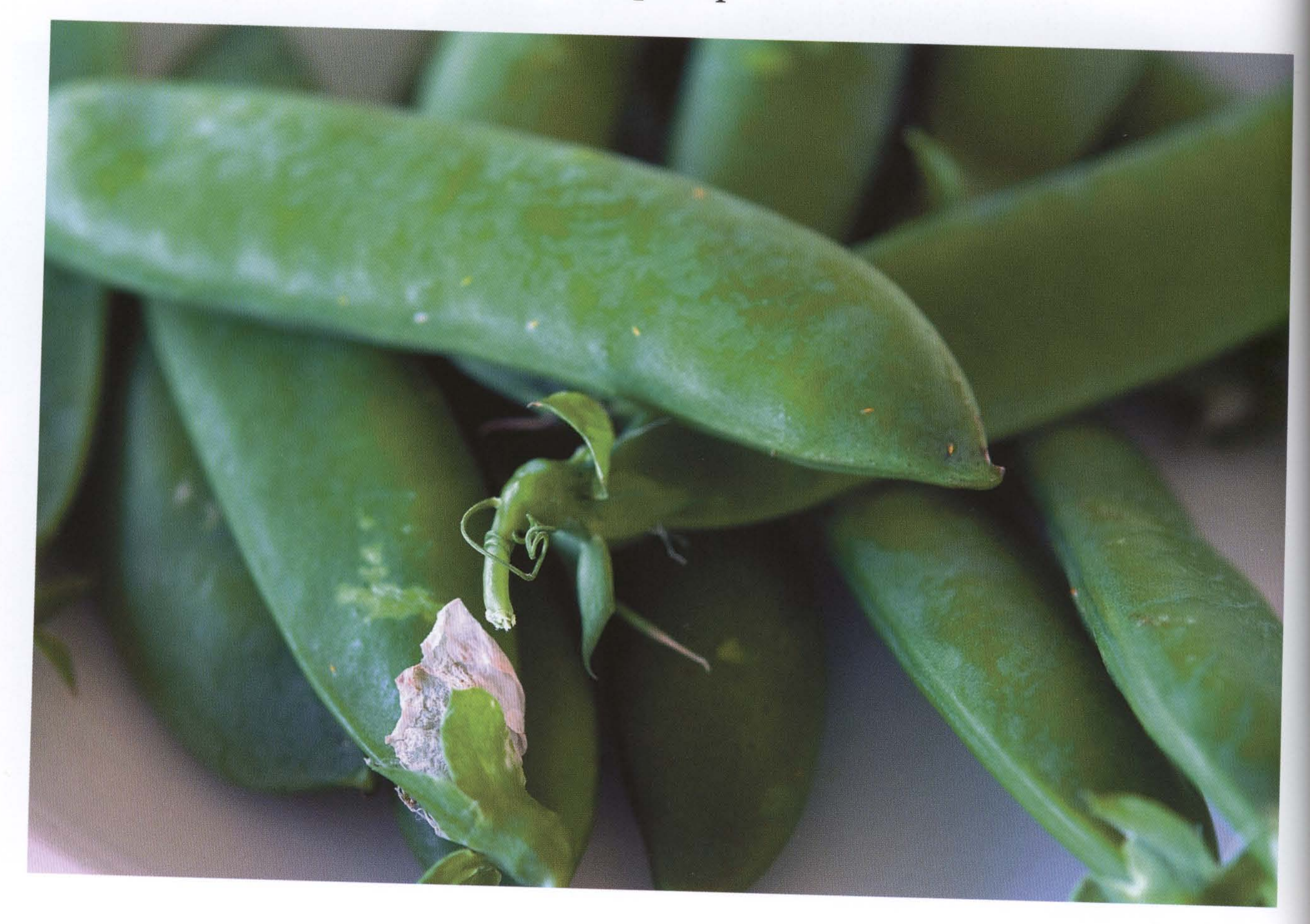
ГУРГУЛЬОНЕ

gurguglione

Гургульоне *— отличный гарнир из овощей, который делают на острове Эльба. Очень часто его подают вместе со стейком из тунца.*
Это по-настоящему летнее блюдо, очень сочное и универсальное, вкусное как в горячем, так и в холодном виде просто с хлебом. Количество острого перца регулируйте на свой вкус. Если вы не очень любите острое, то отрежьте небольшой кусочек перца или вообще его не кладите.

Все овощи помойте и почистите. Цукини, баклажаны, картофель, болгарский перец нарежьте одинаково крупными кубиками — так овощи будут тушиться равномерно. Травы ополосните под холодной водой и хорошо обсушите.
В большой кастрюле разогрейте оливковое масло и спассеруйте очищенный зубчик чеснока, слегка придавленный ножом, с острым стручковым перцем и мелкорубленым луком.
В кастрюлю добавьте картофель и жарьте его в течение 5 минут, постоянно помешивая. Удалите чеснок. Затем выложите к картофелю все остальные овощи, кроме помидоров. И на сильном огне обжаривайте их еще 7 минут.
Все время переворачивайте овощи лопаткой и следите за тем, чтобы они не пригорали. Добавьте помидоры.
Кастрюлю накройте крышкой, убавьте огонь до минимума и тушите gurguglione, понемногу подливая бульон, до тех пор, пока жидкость не начнет испаряться примерно 20 минут.
Кусочки хлеба обжарьте под грилем, а затем натрите их зубчиком чеснока. Подайте gurguglione на кусках хлеба, посыпав рубленой петрушкой и базиликом.





ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ

piselli alla fiorentina

4 порции

вода
600 г зеленого горошка
100 г сыровяленой панчетты
3 зубчика чеснока, очистить
1 маленький пучок петрушки (только листья)
3 ст. л. оливкового масла холодного отжима
соль

Вам также понадобится:
керамическая огнеупорная кастрюля

Пизелли алла фьорентина *чаще всего подают вместе с мясом, но иногда и в качестве гарнира к рыбе. Лучше всего, конечно же, взять для этого блюда свежий зеленый горошек. Но вы вполне можете использовать и замороженный горошек, вкус блюда от этого не пострадает.*
О готовности горошка я писала выше, на с. 154.

Очищенные зубки чеснока слегка придавите ножом.
В керамическую кастрюлю выложите зеленый горошек и залейте его холодной водой так, чтобы она полностью покрыла горошек. Туда же добавьте панчетту, нарезанную мелкими кубиками, оливковое масло, зубчики чеснока и мелкорубленые листья петрушки.
Варите горошек под крышкой на медленном огне до готовности.
Почти в самом конце посолите. Подавайте в горячем виде.





КАРТОФЕЛЬ С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

patate con i funghi porcini

Патате кон и фунги порчини — *старинное блюдо из Каррары. Раньше такой картофель готовили дома в камине, в горячей золе. Но можно вполне приготовить его на обычной плите.*
Картофель с белыми грибами — отличное самостоятельное блюдо и прекрасный гарнир к мясу.

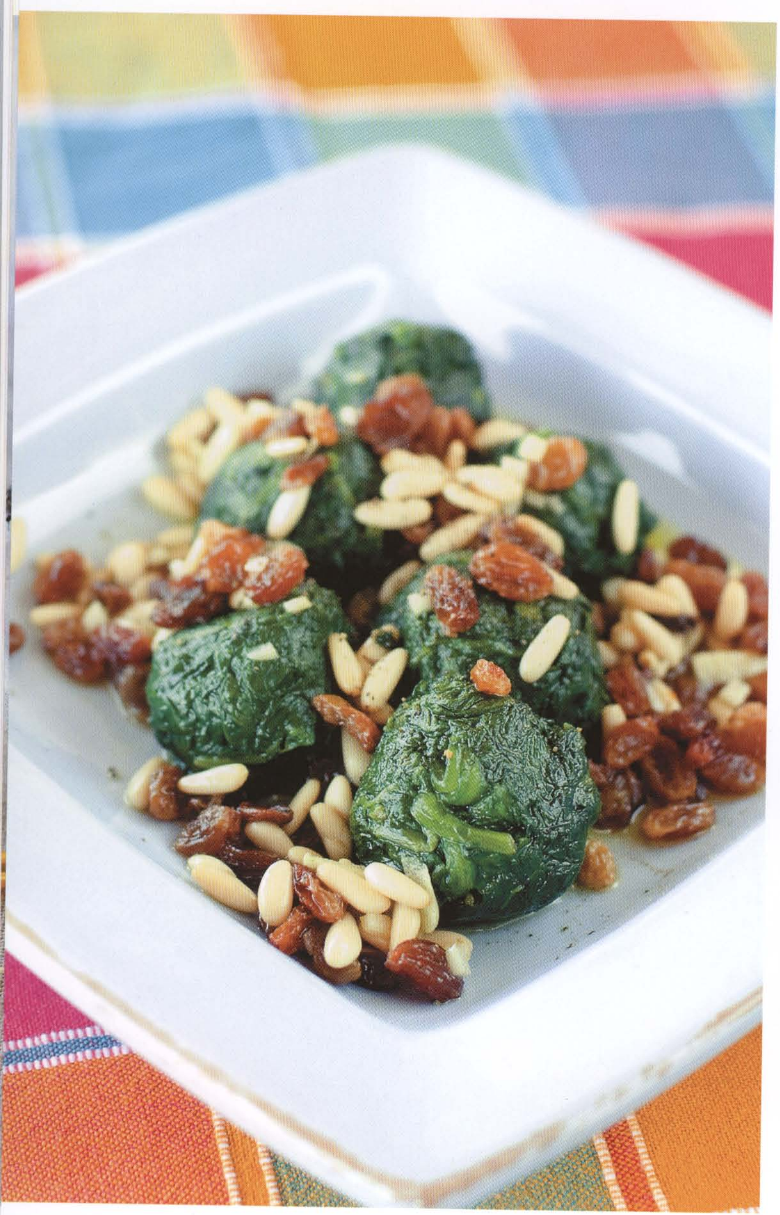
4 порции
6 средних картофелин
500 г свежих белых грибов
2 зубчика чеснока, очистить
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Для подачи:
1 веточка розмарина (только листья)
1 веточка тимьяна (только листья)

Вам также понадобится:
сковорода с антипригарным покрытием

Картофель почистите от кожуры и нарежьте небольшими брусочками толщиной примерно в 1 см. Сложите картофель в удобную кастрюлю и залейте холодной водой. Оставьте на 15 минут.
В сковороде разогрейте оливковое масло. Очищенные зубчики чеснока придавите ножом и спассеруйте в оливковом масле. Картофель вытащите из воды, обсушите и на сильном огне обжарьте вместе с чесноком примерно в течение 10 минут. Чеснок удалите.
Белые грибы почистите ножом, сполосните очень быстро под холодной водой, а затем оботрите их полотенцем — не замачивайте в воде, так они не впитают лишнюю влагу. Очищенные грибы порежьте кусочками толщиной примерно в 1 см.
Порезанные грибы добавьте к картофелю. Тщательно перемешайте и накройте сковороду крышкой. Тушите под крышкой на умеренном огне до тех пор, пока из грибов не выйдет вся влага, затем снимите крышку и жарьте их на сильном огне примерно в течение 15 минут. Готовый картофель посолите и поперчите.
Розмарин и тимьян помойте в холодной воде, обсушите, мелко порубите и посыпьте сверху готовый картофель с грибами.





МАНГОЛЬД И ШПИНАТ С ОРЕШКАМИ ПИНИИ

bietole e spinaci con pinoli

Своими длинными стеблями и листьями мангольд напоминает шпинат, оба эти растения очень популярны в Тоскане. В Италии существуют многочисленные сорта мангольда, которые различаются между собой по цвету стеблей — беловатые и желтые или светло- и темнозеленые; листья могут быть ровными или с волнистым краем.

Бьетоле и спиначе кон пиноли — *блюдо очень оригинальное и ароматное!*

4 порции

200 г листьев шпината
200 г листьев мангольда
30 г изюма
20 г орешков пинии или кедровых орехов
1 зубчик чеснока, очистить
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
кастрюля, сковорода с антипригарным покрытием

Изюм положите в небольшую чашку, залейте кипятком и оставьте на 20 минут. Затем слейте воду и слегка отожмите изюм руками. Листья шпината и мангольда отварите в подсоленной кипящей воде 3–4 минуты. Откиньте на дуршлаг и хорошо отожмите листья руками. Из отваренных листьев скатайте шарики примерно 4 см в диаметре. В сковороде нагрейте оливковое масло и обжарьте в нем шарики 2–3 минуты. Добавьте в сковороду изюм, затем орешки и в конце мелкорубленый чеснок. Сразу же выключите огонь, разложите шарики по тарелкам, поперчите и подавайте.



ПЕПЕРОНАТА

peperonata

В Италии почти в каждом регионе есть блюдо под названием **Пеперонатa**. *Да и в Тоскане у каждого обязательно свой рецепт имеется.*
Это блюдо из перцев делают в Валь-д-Арно.
Я перепробовала много различных способов приготовления, но этот мой самый любимый!

4 порции
3 больших болгарских перца
2 средние луковицы
2 средних цукини
250 мл пассаты из томатов, приготовленной по базовому рецепту *(см. с. 123)*
1 красный острый стручковый перец (по вкусу)
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
большая, глубокая сковорода с антипригарным покрытием

Лук почистите, помойте и порежьте кольцами. Из перцев удалите сердцевину и семена, помойте и порежьте кольцами. В сковороду налейте масло, разогрейте его и выложите в нее лук, острый перец и болгарский перец. Обжарьте овощи на сильном огне в течение 2 минут, помешивая. Влейте в сковородку томатную пассату. Накройте сковороду крышкой и тушите пеперонату в течение 40 минут на умеренном огне, периодически помешивая. Порежьте цукини ломтиками и добавьте их в сковороду. Посолите и поперчите. Тушите все овощи без крышки, постоянно помешивая. У меня уходит на это 5–7 минут. Выключите огонь и остудите пеперонату в течение 3–4 часов. Подавайте пеперонату в холодном виде.




francini



«ПТИЧЬЯ ФАСОЛЬ»

fagioli all'uccelletto

Это замечательное блюдо из фасоли популярно в Тоскане уже не первый век. «Птичья фасоль» — так его назвал Пеллегрино Артузи в своем широко известном кулинарном трактате «Наука на кухне и искусство вкусно есть». Какая же связь между птицами и фасолью? Чаще всего мясо диких птиц тушили с веточкой шалфея и в соусе. Точно так же тушат фасоль для этого блюда. Приготовьте* **фаджиоли алл уччеллетто** *и подайте на тонком кусочке хлеба (кростини) или с бифштексом по-флорентийски.*

4 порции
вода
450 г сухой фасоли каннеллини
200 г помидоров, очистить
(см. с. 123)
1 средняя морковь
1 средняя луковица
1 стебель черешкового сельдерея
2 зубчика чеснока, очистить
1 веточка шалфея
оливковое масло холодного отжима
свежемолотый черный перец
соль

Вам также понадобится:
кастрюля для варки фасоли, сотейник

Почистите морковь и лук, помойте сельдерей лук и морковь. Отварите фасоль с добавлением моркови, лука и черешкового сельдерея, как описано в рецепте *на с. 150*.
Помидоры разрежьте и выньте из них семена. Порежьте и слейте воду.
В сотейнике разогрейте оливковое масло и спассеруйте в нем два раздавленных зубчика чеснока и веточку шалфея. Добавьте помидоры и припустите их под крышкой в течение 10 минут на умеренном огне.
Удалите чеснок.
Фасоль сцедите и, не давая ей остыть, добавьте к помидорам. Хорошо перемешайте, посолите и поперчите. Тушите фасоль примерно 15 минут на среднем огне под крышкой. Подавайте в горячем виде.

* La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene (1881).





СЛАДКОЕ
dolci

Большинство традиционной тосканской выпечки посвящено различным праздникам: **Пасха** (*Pasqua* — Пасква), **сбор винограда** (*vendemmia* — вендеммия), **Пост** (*Quaresima* — кварезима) и т.д.

Наряду со сложными по приготовлению рецептами, такими как графский суп (zuppa del duca) и **ричарелли** (*ricciarelli*), вы найдете в этой главе и совершенно простые — **пирог с яблоками** (*torta di mele*) или **инжир по-крестьянски** (*fichi alla contadina*). И знаете, я думаю, что все они придутся вам по душе, ведь они щедро и от души пропитаны вкусом Тосканы! Я просто уверена, что с большей частью этих рецептов справятся даже начинающие кулинары.

Вот несколько советов, которые сделают приготовление выпечки легким и приятным процессом.

• Заранее отмерьте нужное количество всех необходимых ингредиентов.

• Для получения наилучшего результата помните, что белки надо взбивать комнатной температуры, а желтки холодными. Целые яйца лучше брать из холодильника. Я рекомендую вам приобрести электрический миксер, это значительно облегчит ваш труд.

• Всегда взбивайте яйца в чистой и сухой посуде, особенно белки.

• Обязательно просеивайте муку перед тем, как добавлять ее в тесто, так она обогащается кислородом.

• Просеивайте какао-порошок и разрыхлитель — это поможет вам избежать ненужных комочков в тесте.

• Для приготовления дрожжевого теста берите хлебопекарную муку, а для тортов — специальную, с пониженным содержанием белков. В Италии для сладкой выпечки используют чаще всего муку из мягких сортов пшеницы tipo 00, и редко — муку из мягких сортов пшеницы tipo 0. У каждой из этих типов муки есть свое назначение (*см. таблицу на с. 66*).

• Готовность выпечки всегда проверяйте зубочисткой. Перед окончанием выпекания воткните зубочистку в центр коржа. Если он готов, то вытащенная зубочистка будет сухой. Если на ней будут прилипшие крошки, значит, тесто еще не совсем пропеклось.

• При выпекании бисквитов ни в коем случае не открывайте дверцу духовки. От притока холодного воздуха бисквит может опасть.

• При выпекании дрожжевого теста сбрызните стенки духовки в самом начале небольшим количеством воды из пульверизатора — для повышения влажности в духовке и образования хрустящей корочки на поверхности теста.

БИСКОТТИ ИЗ ПРАТО

biscotti di Prato

на 25–30 штук:
Для теста:
70 мл вин санто, или белого сухого вина хорошего качества
650 г муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «00»), просеять
250 г сахарного песка
250 г миндаля, очистить
3 куриных яйца
2 яичных желтка
1 ч. л. цедры среднего апельсина, натереть
8 г разрыхлителя
мука для замеса теста

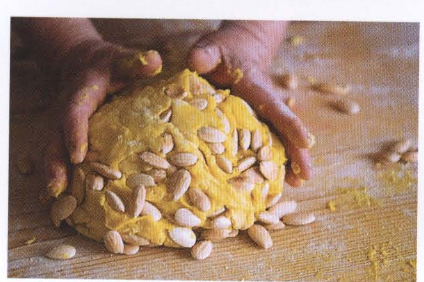
Для смазывания:
1 желток
сливочное масло

Вам также понадобится:
глубокая чаша для взбивания, прямоугольный противень с низкими бортиками, силиконовая кондитерская кисть

Наверняка вы слышали об этих бискотти. Только назывались они кантуччи — это традиционные сухари с миндалем. Но так как появились они в Прато, правильное название именно — «бискотти из Прато».
Оригинальным рецептом владеет частная фабрика Маттей (Mattei) и хранит его в секрете, поэтому можно попробовать сделать лишь подобие. Но знаете... Мне это подобие очень по душе!
Сейчас во многих ресторанах Тосканы **Бискотти ди Прато** *подают вместе с холодными десертами панна котта или семифреддо. Такая подача довольно оригинальна и необычна. В традиционном же варианте бискотти из Прато едят, макая в Vin Santo.*

Разогрейте духовку до 190 °С. Противень смажьте сливочным маслом.
В глубокую посуду разбейте яйца и добавьте желтки. Высыпьте сахарный песок. Венчиком немного взбейте яйца с сахаром. Высыпьте муку на стол в виде конуса. Сделайте углубление в центре и добавьте яйца, апельсиновую цедру и разрыхлитель. Влейте вино. Замесите мягкое и эластичное тесто. Подсыпайте муку понемногу, по мере необходимости. Добавьте миндаль*. Опять замесите тесто.
Разделите тесто на две равные части и сформируйте продолговатые лепешки толщиной примерно в два пальца. Выложите их на противень и, накрыв сверху полотенцем, оставьте на 1 час на столе для расстойки. После этого силиконовой кисточкой слегка смажьте поверхность теста взбитым желтком и поставьте в предварительно разогретую духовку.
Выпекайте в течение 15 минут. Затем достаньте лепешки из духовки и остудите их. Нарежьте лепешки тонкими ломтиками толщиной около 1 см.
Нарезанные кусочки положите на противень и подрумяньте с каждой стороны — это займет около 5 минут.
Остудите бискотти и подавайте их к столу.





* Как подготовить миндаль: возьмите просторную миску или небольшую кастрюлю, положите в нее миндаль и залейте кипятком так, чтобы вода полностью покрыла орехи. Остудите, а затем слейте воду. После этого пальцами удалите кожицу. Очищенные зерна миндаля обсушите бумажными полотенцами. Нагрейте духовку до 150 °С. Выложите миндаль на противень и поставьте на нижний уровень духовки, периодически переворачивая, обжарьте в течение 15–20 минут до светло-золотистого цвета.



БРИДЖИДИНИ ИЗ ЛАМПОРЕККЬО

brigidini di Lamporecchio

По легенде, это известное тосканское печенье появилось на свет случайно. Монахини в монастыре Святой Бриджиды (отсюда и название — brigidini) в Лампореккьо готовили просфору для священной службы, но по ошибке сделали совсем другое тесто. Изобретательные монахини тесто не выкинули, а добавили в него семена аниса, в результате получилось очень вкусное и ароматное печенье.
Бриджидини ди Лампореккьо *выпекают на специальных сковородах, напоминающих вафельницу. Они получаются очень-очень тонкие.*
В домашних условиях печенье получится немного толще, но будет таким же хрустящим и очень ароматным. С чашечкой кофе оно просто прекрасно.

Разогрейте духовку до 200 °C.
Противень выстелите пекарской бумагой и смажьте оливковым маслом. Сделать это нужно для того, чтобы избежать прилипания готового печенья и придать выпечке легкий аромат оливкового масла.
Приготовьте тесто. В глубокой посуде миксером взбейте холодные яйца в крепкую пену. Следом добавьте сахарный песок, семена аниса (которые нужно предварительно растолочь в ступке или смолоть в блендере), просеянную муку, соль и ванильный сахар.
И еще раз миксером перемешайте тесто до однородного состояния.
«Отсадите» бриджидини на противень, выстеленный бумагой. Для этого переложите тесто в кондитерский мешок и небольшими порциями (примерно по 1 ч. л.) выдавливайте тесто на противень. Или же воспользуйтесь чайной ложкой и сразу выкладывайте на бумагу очень маленькие «блинчики» из теста. Рекомендую их немного «расплющить» ложкой или ножом, чтобы они были еще тоньше.
Противень поставьте в предварительно разогретую духовку и выпекайте бриджидини до тех пор, пока они не зарумянятся с одной стороны, затем вытащите их и дайте полностью остыть, после чего снимите печенье с бумаги.
Обратите внимание: бриджидини пекутся быстро, у меня уходит примерно 7–8 минут.
Готовые бриджидини остудите и снимите с бумаги.

на 30 штук
180 г муки из мягких сортов пшеницы, просеять
100 г сахарного песка
3 куриных яйца
1 ст. л. ванильного сахара
15 г семян аниса
оливковое масло холодного отжима
1/4 ч. л. соли

Вам также понадобится:
прямоугольный противень с невысокими бортиками, бумага для выпечки, кондитерский мешок, миксер








БУЛОЧКИ С РОЗМАРИНОМ

pan di ramerino

Пан ди рамерино — *традиционная тосканская пасхальная выпечка. Готовили эти булочки обычно на Страстной неделе в Чистый четверг и затем продавали в красивой упаковке возле церковных дверей. Ели их в каждой семье после необходимой молитвы и считали большим грехом выбросить даже одну крошку. Сейчас эти булочки можно купить во время предпасхальных недель в хлебных лавочках Тосканы.*

на 10–15 штук
вода
500 г муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «00»), просеять
12,5 г свежих прессованных дрожжей
примерно 300 мл воды
50 г сахарного песка
50 г оливкового масла холодного отжима
1 горсть листьев свежего розмарина (примерно 25 г)
200 г изюма
1 веточка розмарина
оливковое масло холодного отжима для смазывания формы
1/4 ч. л. соли
мука для замеса теста

Вам также понадобится:
прямоугольный противень с невысокими бортиками , силиконовая кондитерская кисть

Просейте муку на стол в виде конуса, в центре сделайте углубление, налейте в него немного теплой воды (температура воды должна быть примерно +30 °C) и раскрошите дрожжи. Посолите. Начните замешивать тесто, понемногу подливая теплую воду в середину конуса.
Продолжайте замес более энергично, также периодически доливайте по чуть-чуть теплую воду: тесто должно получиться мягким, эластичным и приятным на ощупь. Соберите его в шар и положите на дно удобной кастрюли, затем сделайте ножом неглубокий крест на поверхности теста, накройте полотенцем и поставьте расстаиваться в теплое место на 1 час.
Крест делают, чтобы «покрестить» тесто. Это своего рода ритуал. Заодно по кресту вы будете видеть, как поднимается тесто.
Через час опять вымесите тесто и оставьте подойти во второй раз в теплом месте еще на 1,5 часа. Температура при этом должна быть +25–30 °C.
В результате тесто должно увеличиться в объеме в два раза.
Оливковое масло нагрейте в сковороде и спассеруйте в нем горсть свежих листьев розмарина. Цвет у листьев не должен меняться, а масло ни в коем случае не должно дымиться: ему лишь необходимо придать аромат розмарина.
Остудите масло, добавьте в него соль (не переусердствуйте) и сахарный песок.
Снова займитесь тестом: вытяните тесто руками и посередине ложкой равномерно распределите «розмариновое масло», после чего закройте середину и продолжите замес. Еще раз сложите тесто и замесите.
Добавьте изюм, свежий розмарин (листья с оставшейся веточки) и хорошо вымесите тесто.
Сделайте лепешку, распределите изюм по поверхности и снова выместите тесто. Муку не подсыпайте; если это все же необходимо, то добавляйте ее совсем немного, иначе булочки станут «дубовыми». Тесто должно быть мягким, влажным, теплым. Сформуйте шар и разделите его на части, которым надо придать форму булочек.
Выложите булочки на смазанный оливковым маслом противень и накройте сверху полотенцем, поставьте в теплое место для расстойки на 1,5 часа.
Как только они увеличатся в размере в два раза, ножом «нарисуйте» крест на поверхности булочек. Смажьте при помощи кисточки оливковым маслом, выдержите еще 10 минут и поставьте в предварительно разогретую до 220 °C духовку примерно на 20–30 минут.
Булочки должны хорошо зарумяниться и ни в коем случае не сгореть. Горячими они особенно вкусны. В Италии их едят отдельно от всей другой еды, а вы ешьте так, как привыкли. Рекомендую попробовать, например, в сочетании с мятным чаем.















БУЧЧЕЛЛАТО

buccellato

4–6 порций

60 мл молока (жирность 6%)
450 г муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «00»), просеять
20 г свежих прессованных дрожжей
100 г сахарного песка
1 куриное яйцо
50 г сливочного масла
20 г семян аниса
100 г изюма
цедра 1 среднего лимона, натереть
½ стручка ванили
1/4 ч. л. соли
сливочное масло для смазывания формы

Вам также понадобится:
прямоугольная форма для кекса, емкость для расстойки теста

Буччеллато — *известный дрожжевой кекс из Лукки. Впервые упоминание о нем появилось в 1485 году в акте одного судебного заседания. По одной версии название этого кекса произошло от фамилии известного пекаря, придумавшего рецепт, — Буччеллати. По второй же — «буччеллато» происходит от латинского слова buccina — так называлась труба в форме рога у солдат Древнего Рима, напоминающая форму кекса.*

Изюм сложите в отдельную емкость, залейте горячей водой и оставьте на 30 минут. Через 30 минут отожмите изюм руками. Растворите дрожжи в 50 мл теплой воды (температура воды должна быть примерно +30 °С). Замесите тесто в удобной большой миске, смешав муку, сахар, ваниль (ножом вынуть содержимое стручка), яйцо, размягченное сливочное масло, лимонную цедру, молоко, изюм, анис и щепотку соли. В конце понемногу добавьте дрожжи, разведенные в воде.
Тщательно вымесите тесто. Из теста сформуйте шар, выложите его в отдельную глубокую миску и накройте полотенцем. Дайте тесту подойти в течение 50 минут в теплом месте. Температура помещения, где расстаивается тесто должна быть +25–30 °С. По истечении 50 минут выложите тесто в форму и дайте ему расстояться еще 1 час: оно должно подняться к самым бортикам формы.
Форму для кекса смажьте сливочным маслом.
Выпекайте кекс в предварительно разогретой духовке до 180°С в течение 1 часа. Готовность проверяется при помощи зубочистки (воткнутая в середину теста, она должна выходить из него сухой). Готовый кекс достаньте из духовки, остудите и выньте из формы. Едят буччеллато обычно с бокалом вин санто.



ГРАФСКИЙ СУП

zuppa del Duca

Английский суп, или графский суп, — так его называют в Сиене. Тающий во рту, пропитанный бисквит с кондитерским кремом, слоем взбитых сливок и тертым шоколадом сверху.
Существует несколько гипотез происхождения этого десерта. По самой известной из них **дзуппа дель Дука** *был любимым десертом графа Дамалфи, министра Карла V в Сиене. Многие считают, что этот рецепт является прародителем известного тирамису.*

8 порций
Для бисквита:
150 г муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «00»), просеять
6 куриных яиц
150 г сахарного песка
цедра 1 среднего лимона или апельсина, натереть
сливочное масло для смазывания формы

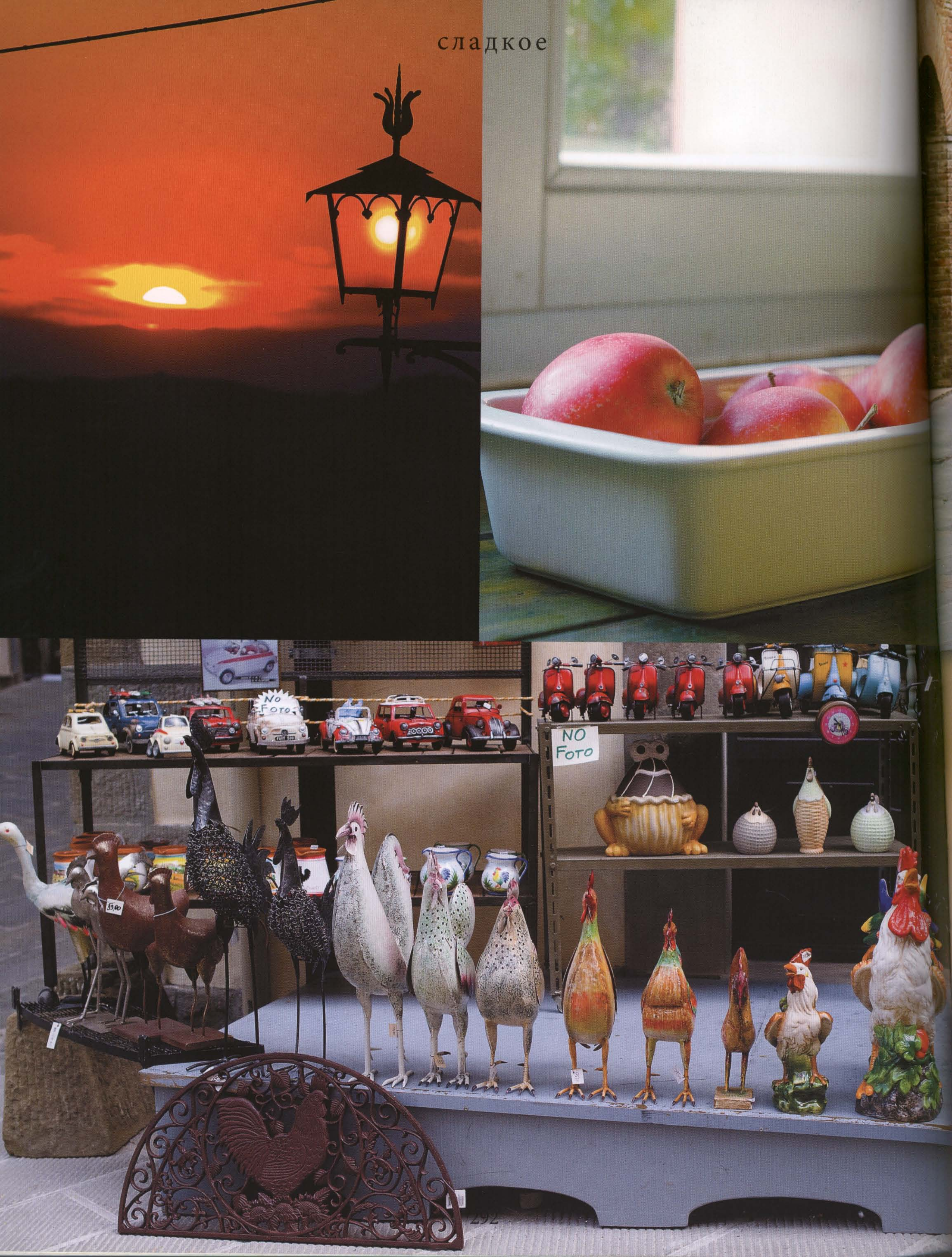
Для кондитерского крема:
500 мл молока (жирность 6%)
4 яичных желтка
2 ст. л. пшеничной муки, просеять
100 г сахарного песка
200 мл ликера Alkermes для пропитки (сладковатый ликер красного цвета, настоянный на травах, *рецепт см. на с. 322***)**

Для покрытия:
250 мл сливок (жирность 32%)
50–70 г черного шоколада (содержание какао-бобов 70%)

Вам также понадобится:
круглая форма диаметром 28 см, кастрюля для приготовления крема, миска для взбивания сливок и миска для приготовления бисквита, миксер

Разогрейте духовку до 160 °С. Форму смажьте маслом.
Оригинальный десерт делается с бисквитом, но если у вас нет времени на его приготовление, возьмите готовое печенье «савоярди». Если же хотите приготовить более жирный кондитерский крем, то вместо молока используйте сливки.
Приготовьте бисквит. В одной чашке с помощью миксера взбейте добела желтки с сахарным песком.
В другой чашке взбейте миксером белки до «мягких» пиков.
Соедините взбитые белки и желтки. Для этого осторожно перемешайте их с помощью силиконовой лопатки (движения должны идти снизу вверх). Муку просейте и аккуратно, понемногу высыпьте ее в яичную массу.
Добавьте цедру, хорошо перемешайте тесто и перелейте его в форму.
Выпекайте в предварительно разогретой духовке в течение 40 минут. Температуру в духовке нельзя повышать: бисквит должен выпекаться медленно. Во время выпечки не открывайте дверцу духовки, иначе бисквит может осесть.
Готовый слегка остывший бисквит вытащите из формы и переложите на решетку. Обязательно дайте ему отлежаться. Лучше в течение суток, такой бисквит потом будет хорошо вбирать в себя «пропитку».
Приготовьте кондитерский крем: в кастрюльке смешайте молоко с мукой и сахарным песком. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и, постоянно помешивая, доведите до кипения молоко.
В отдельной миске взбейте желтки. Уберите с огня кастрюлю с молоком и быстро введите в него взбитые желтки, не забывая постоянно помешивать.
Остудите крем.
Соберите торт.
Бисквит разрежьте пополам. У вас получатся два круглых диска. Выложите первый в форму, смешайте ликер с водой (в пропорции 1:1) и слегка пропитайте бисквит, сверху смажьте кремом.
На первый диск сразу же выложите второй, сверху пропитайте бисквит сначала ликером, а затем смажьте его оставшимся кремом. Делайте это осторожно.
В отдельной миске взбейте холодные сливки в плотную массу при помощи миксера. Затем добавьте во взбитые сливки шоколадную стружку и сверху украсьте ими собранный десерт. Поставьте графский суп в холодильник на несколько часов, чтобы бисквит успел хорошенько пропитаться ликером и кремом. Подавайте в холодном виде.




NO
Foto
NO
Foto


HOTEL
BELSOGGIORNO
BAR
BRUSCHETTE
PIZZA
INSALATE
PANINI
TOAST
TORRONE



ИНЖИР ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

fichi alla contadina

Это рецепт инжира из Мареммы. **Фики алла контадина** *подают в холодном виде в качестве десерта.*
В конце июня в Тоскане уже появляется первый вкуснейший и спелый инжир. Выбирайте экземпляры потверже, но обязательно спелые!

4 порции
50 мл вин санто или белого сухого вина хорошего качества
20 шт спелого инжира
1 средний лимон, срезать цедру и выжать сок
сахарный песок
мед

Вам также понадобится:
противень, бумага для выпечки

Разогрейте духовку до 180 °С. Противень выстелите бумагой для выпечки. С лимона срежьте цедру, используя овощечистку, и мелко порубите. Бумагу на противне посыпьте сахарным песком, полейте небольшим количеством меда и добавьте порезанную цедру лимона. Инжир очистите, выложите на противень, посыпав сахарным песком еще и сверху, и сбрызните соком лимона.
Выпекайте в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут. Примерно на середине готовности в противень необходимо вылить вино. Инжир будет готов, когда жидкость полностью испарится, а сахар карамелизуется.





КАСТАНЬЯЧЧО

castagnaccio

Кастаньяччо — *самый простой и самый известный тосканский десерт, имеющий несколько наименований: Артузи называл его «мильяччо» (migliaccio), Монод в книге «Флорентийская кухня» — «тальяччо» (tagliaccio), а в провинции Ареццо он зовется «балдино» (baldino). Рецепт кастаньяччо слишком прост, и, наверное, поэтому существует множество его вариаций. Иногда в тесто добавляют цедру апельсина, сахар. Есть те, кто вместо орешков пинии кладет грецкие орехи. Монод предлагает добавлять миндаль и лимонные цукаты или, к примеру, виноград. Кстати, в современных рецептах в тесто для кастаньяччо часто добавляют рикотту.*
Этот десерт традиционно готовят зимой.

8 порций
600 мл воды
400 г каштановой муки, просеять
120 г изюма
70 г орешков пинии или кедровых орехов
8 ст. л. оливкового масла
1 веточка свежего розмарина
оливковое масло для смазывания формы
1/4 ч. л. соли

Вам также понадобится:
форма диаметром 28 см с высокими бортиками, большая миска для замеса теста

Разогрейте духовку до 200 °С. Форму смажьте оливковым маслом. Изюм залейте горячей водой и оставьте на 20 минут.
В отдельной большой миске смешайте деревянной ложкой каштановую муку с водой, добавьте оливковое масло, соль. Хорошо все перемешайте, чтобы масса была однородной, без комочков. Добавьте орешки и изюм (предварительно отожмите излишки воды руками).
В форму вылейте тесто. Посыпьте его сверху листьями розмарина и полейте оливковым маслом. Поставьте выпекаться в предварительно разогретую духовку в течение 25–30 минут. Этот пирог невысокий: оптимальной считается высота кастаньяччо в 1,5 пальца.
Вытащить кастаньяччо из формы, разрезать на небольшие порции и подать со взбитыми сливками. Кастаньяччо подают теплым.



ПАНФОРТЕ С ШОКОЛАДОМ

panforte di cioccolato

Панфорте — самый известный тосканский десерт.
История панфорте уходит своими корнями далеко в глубину веков. Первый панфорте представлял собой хлеб со свежими виноградинами и медом.
В те времена ничего не выбрасывалось и из остатков обязательно что-то готовили. Выпечка не была столь изысканной, тогда почти не было специй, благодаря которым она становилась ароматной.
Примерно с начала XIII века в Тоскане стали появляться специи с Востока.
В то время ими интересовались в первую очередь аптекари в медицинских целях. В конце XIII века в Сиене появился первый прототип панфорте — ароматный хлеб с медом и специями, но лишь в конце XV века настоящий панфорте стал продаваться в нескольких аптеках Сиены. Первая фабрика по производству ставшего популярным десерта была основана в 1829 году аптекарем Джованни Паренти, по чьему рецепту там до сих пор делают панфонте.
Мне показалось, что давать рецепт обычного панфорте не имеет смысла, ведь куда интересней его шоколадный вариант (Панфорте ди чокколато), придуманный все тем же аптекарем и фабрикантом Джованни Паренти.
Идея готовить панфорте с шоколадом появилась, возможно, как подражание австрийскому «Захеру», о вкусе которого взахлеб рассказывали газетные хроники. Этот рецепт 1877 года найден в книге Джованни Паренти («Dolcezze di Toscana», 2003).
Имейте в виду, что в обычный панфонте не кладут какао и не делают шоколадное покрытие, также вместо апельсиновых цукатов используют цукаты цитрона.

8 порций
6 ст. л. воды
125 г муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «00»), просеять
2 ст. л. меда акации
400 г сахарного песка
300 г миндаля, очистить от кожицы *(см. с. 280)*
350 г апельсиновых цукатов
65 г очищенных грецких орехов, порубить
30 г горького какао-порошка

Специи смолоть непосредственно перед приготовлением панфорте:
1 г свежемолотого черного перца
1 г молотого мускатного ореха
3 г мациса*
5 г гвоздичных почек
5 г сушеной апельсиновой цедры
5 г молотой цейлонской корицы
5 г семян кориандра

Для покрытия:
30 г горького какао-порошка
½ ч. л. молотой цейлонской корицы

Вам также понадобится:
круглая разъемная форма диаметром 23 см, кастрюля для приготовления сиропа, бумага для выпечки

Готовый миндаль крупно порубите ножом.
Нарежьте цукаты мелкими кубиками и смешайте их с рубленым миндалем и грецкими орехами. Добавьте все специи, просеянную муку и какао, хорошо перемешайте.
Приготовьте сироп. В удобную нержавеющую кастрюлю всыпьте сахарный песок, добавьте мед и воду и поставьте на медленный огонь, помешивая деревянной ложкой. Как только на поверхности жидкости появятся пузыри, опустите зубочистку в сироп и затем в стакан с холодной водой. Если капля сиропа превратится в шарик, можно убрать кастрюлю с огня.
Всыпьте в кастрюлю с сиропом смесь с цукатами, мукой и специями и хорошо все перемешайте деревянной ложкой. Получится очень вязкая масса.
Разогрейте духовку до 180 °C. Смажьте форму сливочным маслом, обсыпьте мукой и на дно выложите просфору, используемую в оригинальном рецепте. Ее можно заменить бумагой для выпечки, которой надо выстелить дно формы. Выложите готовое тесто в форму и разровняйте поверхность руками, предварительно смоченными водой. Выпекайте в предварительно разогретой духовке 30–40 минут, затем достаньте и немного остудите панфорте. Ножом проведите вдоль бортика формы, аккуратно вытащите пирог и выложите на разделочную доску или тарелку. Через сутки смешайте корицу и какао-порошок, просейте через ситечко и посыпьте сверху панфорте.
Панфорте обычно подают со взбитыми сливками к кофе.

* *Мацис* – высушенный расщепленный присемянник мускатника; то есть мягкая кожица, покрывающая большую часть семени мускатного дерева наподобие лепестков.




6,00
7,00
AR 303638

dolci



ПЕРСИКИ ИЗ ПРАТО

pesche di Prato

Песке ди Прато — *очень ароматная дрожжевая выпечка, которая на самом деле появилась не в Прато, а в маленькой деревне неподалеку — Розано (Rosano). Этот десерт продается практически в каждой кондитерской Тосканы. Внешне персики из Прато напоминают самые обыкновение персики. Традиционно их выпекают целыми, а затем соединяют две половинки, смазав вареньем, но в настоящее время чаще всего можно встретить персики из Прато с кондитерским кремом, и даже с шоколадным. А благодаря ликеру «Алкермес» они приобретают красный цвет.*

на 25–30 штук
Для теста:
150 мл молока (жирность 6%)
800 г муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «00»), просеять
100 г сливочного масла
100 г сахарного песка
50 г свежих прессованных дрожжей
3 куриных яйца
цедра 1 среднего лимона, натереть
1/4 ч. л. соли
мука для замеса
мука и сливочное масло для смазывания противня
1 куриное яйцо (слегка взбить) для смазывания теста

Для пропитки:
80 мл ликера «Алкермес»
(см с. 322)
сахарный песок

Для крема:
700 мл молока
250 г сахарного песка
4 куриных яйца
4 ст. л. пшеничной муки (с верхом), просеять
цедра 1 среднего лимона, натереть

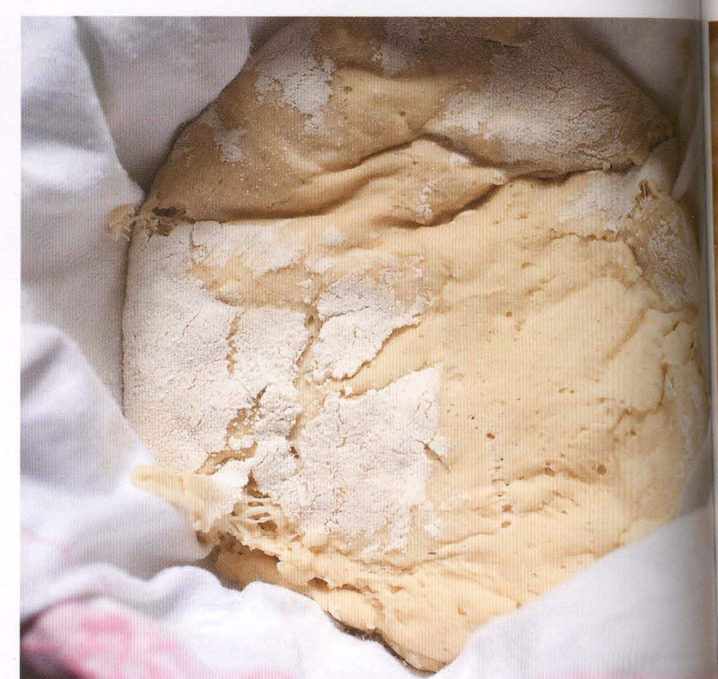
Вам также понадобится:
обычный прямоугольный противень, доска для замеса теста, полотенце или миска для расстойки теста, миксер

Приготовьте опару: насыпьте 300 г муки в виде конуса на стол, сделайте углубление в центре, влейте в него 100 мл теплого молока и раскрошите дрожжи. Замесите тесто, во время замеса понемногу подсыпайте муку, но не переборщите. У вас должно получиться тесто очень влажное и мягкое внутри. Сформуйте шар и выложите его в миску, слегка присыпьте мукой, укройте полотенцем и сверху одеялом. Поставьте расстаиваться в теплом месте на 2–3 часа при температуре +25–30 °С.
Как только опара подойдет, замесите тесто. Оставшуюся муку высыпьте на стол в форме конуса. Сделайте углубление в центре и добавьте опару, сахарный песок, растопленное сливочное масло, оставшееся молоко (50 мл), яйца, цедру лимона и соль. Замесите тесто. Оно должно быть однородным, эластичным и компактным. Затем выложите тесто в миску, накройте ее сверху полотенцем и поставьте в теплое место на 2–3 часа (при температуре +25–30 °С).
В результате расстойки тесто должно увеличиться в объеме почти в два раза. Когда тесто подойдет, достаньте его. Отщипывайте от него небольшие кусочки и скатывайте их в шарики размером с крупный абрикос.
Противень смажьте сливочным маслом и посыпьте мукой. Выложите на него готовые шарики. Как только весь противень будет заполнен, накройте его сверху полотенцем и оставьте для расстойки в теплом месте еще на 20 минут.
Перед тем как поставить противень в духовку, руками немного придавите сверху каждый шарик, как бы сплющив его. Затем смажьте каждый шар взбитым яйцом, используя кондитерскую кисточку, и поставьте выпекаться в духовку, предварительно разогретую до 170 °С, на 30 минут. Проверьте готовность зубочисткой (она должна выходить из теста сухой).
Пока «персики» будут печься в духовке, займитесь приготовлением крема: в миске взбейте яйца с сахарным песком добела с помощью миксера, добавьте просеянную муку.
Молоко доведите до кипения и тонкой струйкой влейте его в яичную смесь, постоянно помешивая крем венчиком. Добавьте тертую цедру и поставьте кастрюлю на огонь. На медленном огне, так же постоянно помешивая, варите крем примерно в течение 10 минут. Масса должна загустеть. Остудите крем.
Достаньте противень с «персиками» из духовки и остудите их.
В каждом шарике при помощи небольшого острого ножа вырежьте небольшое углубление — аккуратно, так чтобы не прорезать «персик» насквозь: полости надо будет потом заполнить кремом.
В чашке разведите ликер пополам с теплой водой, на небольшую тарелку высыпьте сахарный песок. Теперь опускайте половинки «персиков» в ликер так, чтобы тесто окрасилось, намокло, но не развалилось. Затем быстро обваляйте их в сахарном песке.
При помощи кондитерского пакета начините каждую половинку «персиков» кремом. Скрепите их между собой — и персики из Прато готовы!

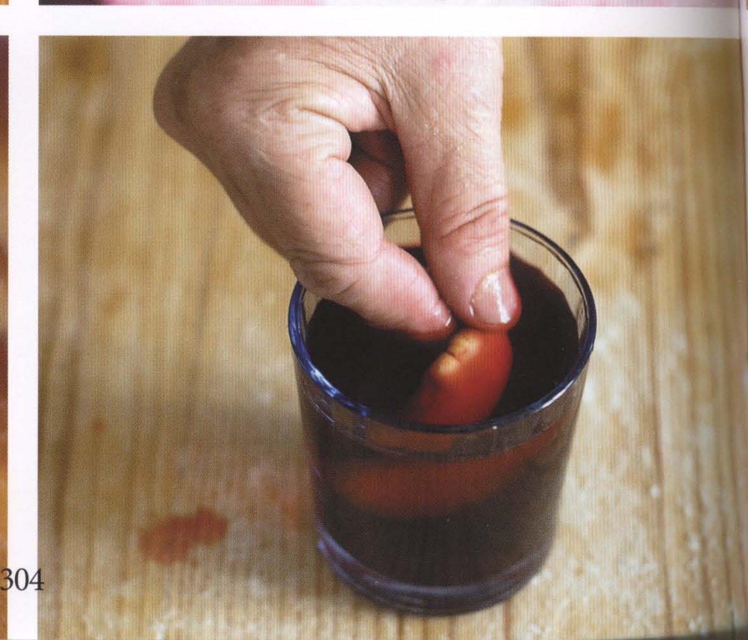




















ПИНОЛАТА
pinolata

Пинолата — *пожалуй, самый известный тосканский рецепт, вариантов которого существует огромное множество. Разные источники дают совершенно разные рецепты, а иногда пинолата встречается под именем «Бабушкин пирог» (torta della nonna — торта делла нонна). На самом деле это всего лишь закрытый пирог с ароматным кремом. Я остановилась на этом варианте, потому что в самой Тоскане пинолату чаще всего можно встретить именно в таком виде: хрустящее и ароматное тесто скрывает ароматный нежнейший крем.*

8 порций
Для теста «фролла»:
300 г муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «00»), просеять
110 г размягченного сливочного масла
100 г сахарной пудры
2 куриных яйца
цедра 1 среднего лимона, натереть
1/4 ч. л. соли
мука для раскатывания теста

Для крема:
500 мл молока (жирность 6%)
1 ст. л. цветочного меда
1 ст. л. пшеничной муки, просеять
5 яичных желтков
80 г сахарного песка
1 ст. л. очищенного и молотого (в кофемолке) миндаля
2 ст. л. орешков пинии или кедровых орехов (по желанию)

Для украшения:
орешки пинии или кедровые орехи

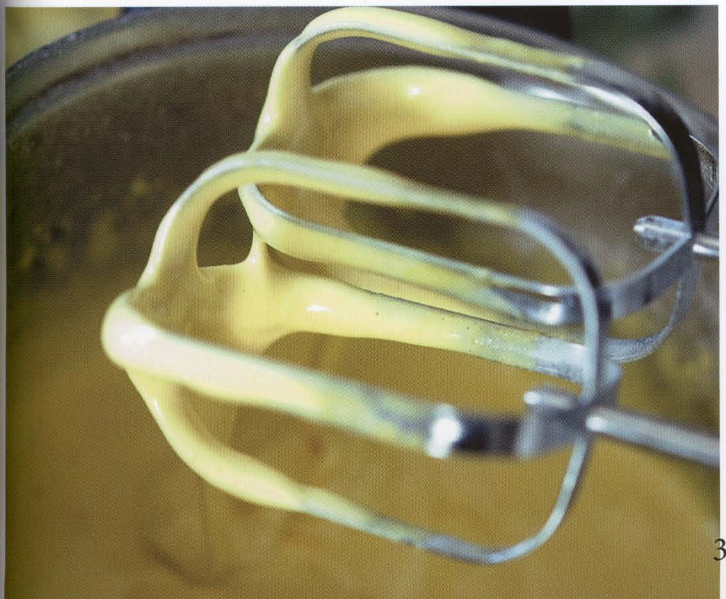
Вам также понадобится:
круглая стеклянная или керамическая форма диаметром 28 см, доска для раскатки теста, скалка, кастрюля для приготовления начинки, миксер, силиконовая кондитерская кисть

Приготовьте тесто. Выложите размягченное сливочное масло на стол или в удобную посуду, добавьте соль, сахарную пудру и лимонную цедру и быстро смешайте все ладонями. Затем разбейте в масло два яйца и опять все хорошо перемешайте.
Добавьте просеянную муку и очень быстро замесите тесто. Главное, чтобы оно было однородным.
Если тесто будет липнуть к рукам или к столу, нужно его слегка присыпать мукой и немного вымесить запястьем. Разделите тесто на две части: одна должна быть чуть больше другой. Заверните в прозрачную пищевую пленку и оставьте в холодильнике минимум на 1–3 часа. Чем дольше оно будет охлаждаться, тем лучше.
Приготовьте крем. В глубокой миске смешайте желтки с сахарным песком и взбивайте миксером до тех пор, пока масса не станет воздушной и не посветлеет, добавьте просеянную муку.
Молоко вылейте в кастрюлю и поставьте на огонь. Как только оно закипит, уберите кастрюлю с огня и тонкой струйкой влейте во взбитые желтки, постоянно помешивая деревянной ложкой. Снова поставьте кастрюлю на очень медленный огонь и, непрерывно мешая, доведите крем до загустения. Добавьте туда мед и ложку молотого миндаля.
Остудите крем. Добавьте в него орешки.
Разогрейте духовку до 180 °С. Форму смажьте сливочным маслом.
Сначала достаньте из холодильника больший шар и раскатайте — именно из этой части теста выпеките основу для пирога.
Раскатывайте тесто очень быстро и не волнуйтесь, если в процессе получатся дырки, когда вы распределите его по форме: их можно будет легко залепить. Муку подсыпайте только по необходимости, не переусердствуйте! Ваша задача — раскатывать диск, стараясь его постоянно переворачивать. Выложите раскатанное тесто в форму и прижмите его пальцами к краям формы, а затем срежьте лишнее тесто с краев так, чтобы корж получился ровным. Сделайте вилкой проколы на поверхности коржа и поставьте его в предварительно разогретую духовку на 15–20 минут.
Вы можете выпечь основу и таким способом: насыпьте поверх теста декоративную «фасоль» и выпеките основу под грузом, чтобы тесто не вздувалось. После того как вы достанете выпеченную основу из духовки, груз с теста надо убрать.
Вытащите готовую основу из духовки и дайте ей остыть. Как только основа остынет, заполните ее начинкой: выложите на нее готовый крем и равномерно распределите его по всей поверхности.
Достаньте из холодильника второй шар теста и так же быстро раскатайте его. Раскатанным тестом сверху накройте выпеченную основу с кремом. Края двух коржей соедините так, чтобы между ними не было зазоров, а поверхность наколите вилкой и смажьте взбитым яйцом. Затем посыпьте пирог орешками, слегка вдавите их руками в тесто.
И снова поставьте пирог выпекаться в предварительно разогретую до 180 °С духовку примерно на 30–40 минут. Как только поверхность зарумянится, пирог готов.
Вытащите его из духовки и дайте остыть в течение 3–4 часов.











ПИРОГ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ

torta con olio di oliva

8 порций
100 мл молока (жирность 6%)
200 г муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «00»), просеять
100 г орешков пинии или кедровых орехов
200 г сахарного песка
100 мл оливкового масла
2 куриных яйца
2 яичных желтка
7 г разрыхлителя
1 ст. л. ванильного сахара

Для крема:
250 мл молока (жирность 6%)
3 яичных желтка
4 ст. л. пшеничной муки, просеять
1 ст. л. ванильного сахара
3 ст. л. сахарного песка

Вам также понадобится:
круглая разъемная форма диаметром 27 см, кастрюля или миска для приготовления теста, миксер

Этим пирогом — великолепным, рассыпчатым, ароматным, мягким и просто идеальным с чашечкой кофе — меня угощал Дарио Чеккини. Кстати говоря, в Тоскане **торта кон ольо ди олива** *часто можно встретить в совершенно разных интерпретациях — с добавлением изюма, Vin Santo и т.д.*

Разогрейте духовку до 190 °С. Разъемную форму смажьте оливковым маслом. В удобной емкости взбейте миксером добела яйца, два желтка и сахарный песок.
Масса должна увеличиться в объеме в два раза.
Во взбитые яйца влейте оливковое масло, добавьте ванильный сахар и молоко. Все хорошо перемешайте и добавьте просеянную муку с разрыхлителем.
Еще раз перемешайте тесто. Добавьте в него половину орешков пинии (50 г) и опять перемешайте.
Тесто вылейте в подготовленную форму. Сверху посыпьте оставшимися орешками и поставьте форму в предварительно разогретую духовку. Выпекайте пирог в течение примерно 50 минут.
При желании прослоите готовый пирог кондитерским кремом.

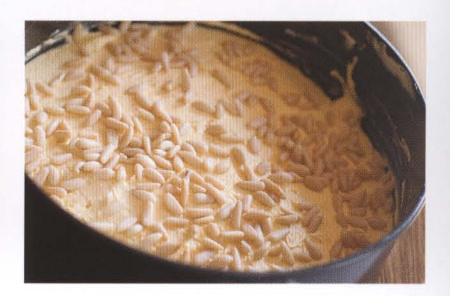
КАК ПРИГОТОВИТЬ КРЕМ

В небольшой кастрюльке разотрите желтки с сахаром до однородного состояния. Добавьте просеянную муку и перемешайте.
Молоко налейте в кастрюлю и поставьте на огонь. Как только молоко закипит, снимите его с огня и влейте в желтки с мукой. Вливайте тонкой струйкой, не забывая постоянно помешивать.
Поставьте кастрюльку на медленный огонь и, продолжая постоянно помешивать, дождитесь, пока крем загустеет. Добавьте в крем ванильный сахар.
Остудите крем и промажьте им пирог (корж предварительно разрежьте на две части).













8 порций

примерно 80 мл молока (жирность 6%)
150 г муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «00»), просеять
5 твердых зеленых средних яблок
200 г сахарного песка
3 куриных яйца
80 г сливочного масла
80 г изюма
50 г орешков пинии или кедровых орехов
1 ст. л. ванильного сахара
10 г разрыхлителя
1 средний лимон, натереть цедру и выжать сок
1/4 ч. л. соли
сливочное масло
мука для формы
сахарная пудра для посыпки, просеять

Вам также понадобится:
круглая разъемная форма диаметром 28 см, сито, большая чашка, кастрюля или миска для приготовления теста, миксер

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

torta di mele

Этот пирог можно довольно часто встретить в Тоскане: в различных барах и кондитерских его предлагают в качестве завтрака. Берите яблоки покислее и поароматнее, а чтобы разнообразить вкус **торта ди меле**, *возьмите 3 груши и 3 яблока.*

Разогрейте духовку до 190 °С.
Форму смажьте сливочным маслом и присыпьте мукой.
Изюм выложите в отдельную посуду и на несколько минут залейте его кипятком. Дайте постоять, а затем откиньте на сито, чтобы слить с него всю лишнюю воду, и отожмите руками.
Яблоки очистите от кожуры. Порежьте тонкими ломтиками в удобную чашку, вырежьте сердцевину и полейте соком лимона, чтобы яблоки не потемнели.
С помощью миксера взбейте яйца с сахарным песком до образования густой и пышной пены, добавьте предварительно растопленное сливочное масло, просеянную муку, молоко, соль, ванильный сахар, разрыхлитель, цедру, изюм и орешки пинии.
В подготовленную форму вылейте тесто, сверху равномерно выложите порезанные яблоки. Поставьте форму в духовку и выпекайте пирог 45 минут в предварительно разогретой духовке.
Готовому пирогу дайте остыть. Аккуратно вытащите его из формы и переложите на блюдо. Посыпьте пирог сахарной пудрой.



РИЧЧАРЕЛЛИ
ricciarelli

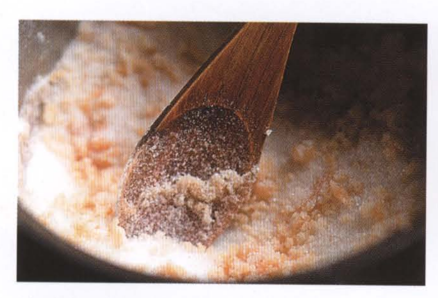
Риччарелли — *типичная сиенская выпечка. Часто ее называют просто марципаном, потому что в основе используется марципановое тесто.*
У известного специалиста по тосканским сладостям Джованни Риги Паренти я прочитала, что в магазинах специй марципановое тесто продавалось в Сиене уже с XV века! Конечно, оно не настолько популярно в Тоскане, как, например, на Сицилии, но найти риччарелли можно фактически в любой кондитерской и часто даже просто в баре. Обычно в качестве основы для риччарелли используют просфору, но можно обойтись и без нее.

на 30–40 штук:
2 ст. л. воды
400 г миндаля, очистить от кожицы *(см. с. 280)*
345 г сахарного песка
70 г муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «00»), просеять
20 г апельсиновых цукатов, мелко порубить
20 г сахарной пудры
20 г ванильного сахара
3 яичных белка

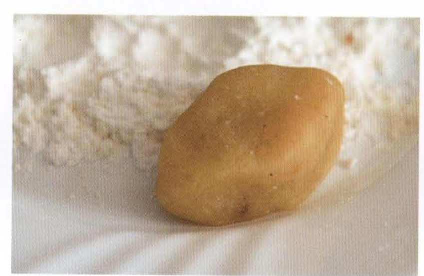
Для покрытия:
мука и сахарная пудра в пропорции 1:1

Вам также понадобится:
обычный прямоугольный противень, доска для замеса теста, миксер

Подготовленные очищенные зерна миндаля измельчите в крошку.
Приготовьте сироп. В удобную нержавеющую кастрюлю всыпьте сахарный песок (45 г), добавьте воду. Поставьте на медленный огонь и помешивайте деревянной ложкой. Как только на поверхности жидкости появятся пузыри, опустите зубочистку в сироп и затем в стакан с холодной водой. Если капля сиропа превратится в шарик, можно убрать кастрюлю с огня.
В глубокую миску или на рабочую поверхность высыпьте измельченный миндаль, добавьте оставшийся сахарный песок (300 г), 50 граммов муки и апельсиновые цукаты. Постепенно вливая горячий сироп, быстро вымесите тесто ложкой в течение 10–15 минут.
В готовую массу добавьте ванильный сахар. Все хорошо размешайте до однородного состояния, соберите тесто в шар и сложите в удобную емкость, затем накройте полотенцем и оставьте при комнатной температуре на 8 часов.
Разогрейте духовку до 170 °С. Противень выстелите пекарской бумагой.
В отдельной емкости при помощи миксера взбейте белки до «мягких» пиков и введите их в миндальную массу. У вас получится тесто, похожее на пластилин.
Смешайте сахарную пудру и 20 граммов муки.
Из миндальной массы, отщипывая небольшие кусочки размером 6–7 см, сформуйте ромбы. Выложите их на противень и сверху присыпьте мукой, смешанной с сахарной пудрой.
Выпекайте в предварительно разогретой духовке около 15–20 минут.
Готовые риччарелли сложите на отдельную тарелку и остудите.
На следующий день они станут мягкими.











FLAMBAR
FLAMBAR
FLAMBAR

dolci





СКЬЯЧЧАТА С ВИНОГРАДОМ

schiacciata con l'uva

Скьяччату кон л'ува *готовят в Тоскане во время ежегодного сбора винограда. Именно благодаря винограду пирог получается удивительно ароматным. Свое название он получил от слова «скьяччаре» (schiacciare — придавливать), которое используют во время его приготовления: тесто придавливают руками.*
По традиции скьяччату готовили из остатков теста, которое оставалось после выпечки хлеба. Сейчас тесто для schiacciata можно купить в хлебных магазинах Тосканы, а можно легко и просто сделать самим по этому рецепту. Кстати, иногда в начинку скьяччаты добавляют рикотту, смешанную с сахаром.
Тесто для флорентийской версии пирога делают по такому же рецепту, только сначала выпекают корж, а затем посыпают его сахарной пудрой и прослаивают кондитерским кремом или кремом «Шантильи».*

6 порций
250 мл теплой воды
500 г муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «00»), просеять
500 г черного винограда, помыть и обсушить
2 ст. л. оливкового масла
25 г свежих прессованных дрожжей
1/4 ч. л. семян аниса
80 г сахарного песка
мука для замеса
1/4 ч. л. соли
оливковое масло для смазывания формы

Вам также понадобится:
доска для приготовления теста, две миски для расстойки теста, прямоугольная форма 40 × 20 см

Растворите дрожжи в теплой воде (температура воды должна быть 30 °C) и сразу же замесите тесто. На рабочую поверхность просейте муку с солью в виде конуса.
В центре конуса сделайте углубление и добавьте дрожжи и оливковое масло. Замесите тесто руками (или воспользуйтесь мощным миксером или комбайном) в течение 20 минут. Тесто должно быть эластичным и мягким.
Разделите тесто на две равные части и сформуйте тесто в виде шаров. Выложите каждый шар по отдельности в глубокую посуду. Накройте их полотенцами и поставьте подходить в теплом месте.
В течение 4 часов дайте тесту подойти. Оно должно увеличиться в объеме в 3 раза. Когда тесто будет подходить, не обминайте его. Температура в помещении при этом должна быть +25–30 °C.
Разогрейте духовку до 190 °C. Противень смажьте оливковым маслом.
Возьмите один шар и без помощи скалки руками растяните тесто так, чтобы оно равномерно распределилось по всей форме. Сверху выложите виноград. Если виноградины большие, то разрежьте их пополам. Не забудьте только удалить косточки! Посыпьте виноград сахарным песком (его количество варьируйте в зависимости от сладости ягод), добавьте половину семян аниса.
Сверху накройте второй частью теста (предварительно растянутой до нужных формы и размера).
Посыпьте пирог оставшимся сахарным песком и семенами аниса.
Выпекайте в духовке примерно 40 минут.

* Шантильи в Италии – это крем из сливок, взбитых с сахаром, разбавленный кондитерским кремом.





8 порций

100 мл молока (жирность 6%)
300 г муки из мягких сортов пшеницы (farina di grano tenero tipo «00»), просеять
200 г сахарного песка
100 г сливочного масла
80 мл апельсинового или миндального ликера («Гран-Марнье» или «Амаретто»)
4 куриных яйца, отделить желтки от белков
8 г разрыхлителя
цедра 1 среднего апельсина, натереть
1 ст. л. ванильного сахара
сливочное масло для смазывания формы
сахарная пудра с ванилью для покрытия, просеять

Вам также понадобится:
круглая разъемная форма диаметром 26 см, миски или кастрюли для взбивания яиц, миксер

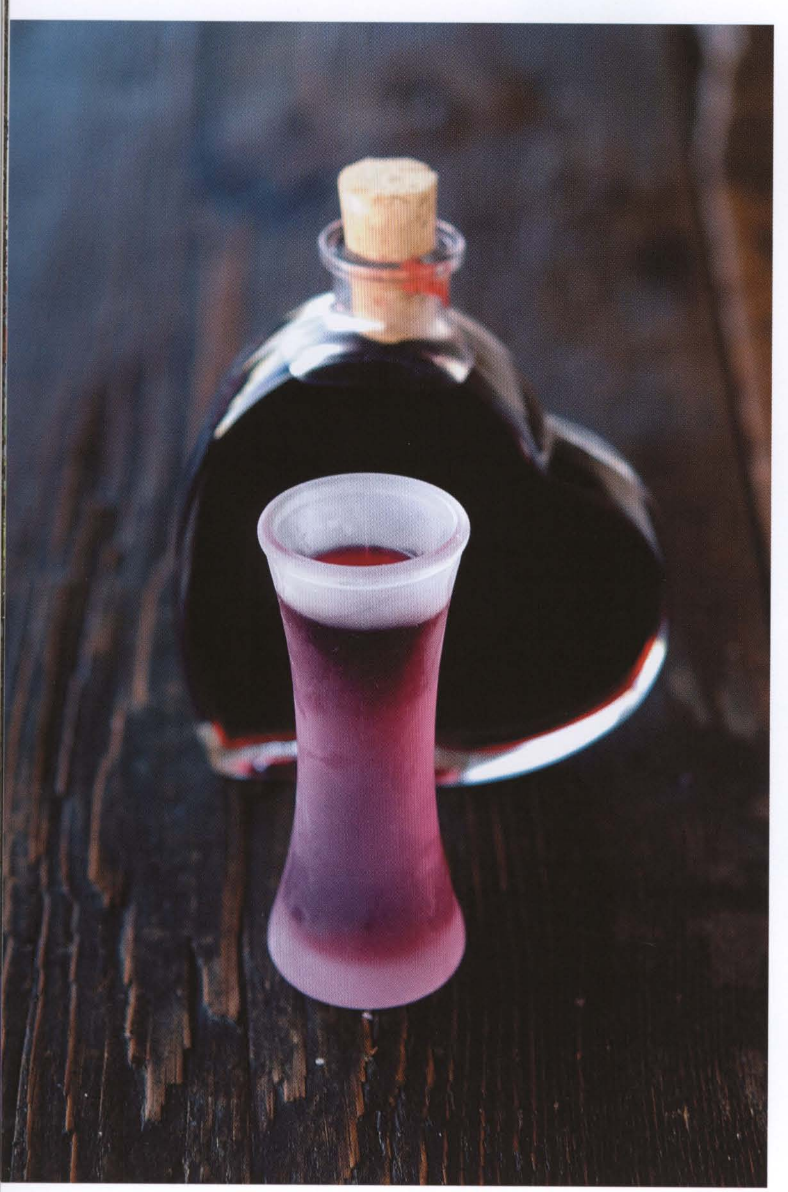
ТОСКАНСКИЙ КЕКС

ciambellone toscano

У **чамбеллоне тоскано** *хрустящая корочка, чудесный аромат и очень нежный мякиш. На завтрак кусочек этого кекса идеален с вареньем и стаканом теплого молока.*

Разогрейте духовку до 180 °C. Форму для запекания смажьте сливочным маслом.
В глубокой миске с помощью миксера взбейте добела желтки с сахарным песком. Добавьте размягченное сливочное масло, муку, просеянную с разрыхлителем, и ванильный сахар. Влейте ликер и молоко. Хорошо перемешайте тесто до однородного состояния.
В отдельной посуде взбейте белки миксером до «мягких» пиков и затем осторожно понемногу добавляйте взбитые белки в тесто. Делайте это круговыми движениями, перемешивая массу снизу вверх. Это позволит тесту обогатиться кислородом, сделает его воздушным. Добавьте цедру и выложите тесто в подготовленную форму.
Выпекайте кекс в предварительно разогретой духовке примерно 30–40 минут. Готовность проверьте зубочисткой. Готовый кекс нужно остудить, вытащить из формы и посыпать перед подачей сахарной пудрой, используя ситечко.





ДОМАШНИЙ ЛИКЕР «АЛКЕРМЕС»

alkermes dolce di casa

Что такое **«Алкермес»***?*
Тосканский ликер «Алкермес» впервые появился во флорентийском монастыре Сан-Марко (конец XV века). Изначально он назывался «Кермес». Готовился «Кермес» флорентийскими монахами для лечебных целей и представлял собой некий концентрат из лекарственных трав, специй, молотых семян дуба и т.д. Рецепт «Кермеса» хранился в строжайшем секрете, а сам ликер стоил очень дорого. Поэтому лишь избранные могли позволить себе столь дорогую покупку. Обычно его преподносили в качестве подарка наряду с драгоценными камнями. И конечно же, такой подарок предназначался только для знати. Позднее в «Кермес» стали добавлять большое количество спирта, и он, превратившись из лечебного напитка в алкогольный, стал продаваться под другим именем — «Алкермес». И по сей день ликер, сделанный по оригинальному рецепту, можно купить в монастыре Сан-Марко, а также в других аббатствах и монастырях Тосканы. Оригинальный рецепт, конечно же, хранится в строжайшем секрете. Но подобие «Алкермеса» можно приготовить и дома. В составе этого ликера есть кармин – яркий краситель, который придает ликеру красный цвет.

примерно на 3 литра
2 л спирта 90°
45 г палочек цейлонской корицы
20 г семян кориандра
1 г коробочек кардамона
1 гвоздичная почка
1 стручок ванили
3 г кармина

Для сиропа:
1 кг сахарного песка
1 л воды

Этот ликер вы легко можете приготовить в домашних условиях, а затем использовать его для пропитки сладостей, бисквитов.
Спирт разбавьте водой в пропорции 1:1. На 2 литра спирта нужно взять 2 литра кипяченой холодной воды.
Специи — кардамон, кориандр, гвоздику, ваниль (вынуть содержимое палочки) — растолките в ступке. В банку или в другую емкость достаточного размера выложите все перемолотые специи, палочки корицы и залейте разведенным спиртом. Плотно закройте банку и оставьте на 20 дней в темном месте.
Через 20 дней отфильтруйте содержимое через марлю или мелкое сито и добавьте в ликер кармин.
Приготовьте сироп: в кастрюле вскипятите воду и, растворив в одном литре воды 1 кг сахарного песка, сварите сироп. Остудите и влейте сироп в спирт.
Разлейте ликер по бутылкам и герметично закройте крышкой. Готовый ликер можно хранить в течение 6 месяцев в темном, прохладном и сухом месте.

* Кармин и карминовая кислота (E120) добываются из самок насекомого Dactilopus coccus costa (*Coccus cacti L.*), или кошенили, культивируемого на кактусах родов опунция и нопалея. Дозировки красителя могут быть уменьшены или увеличены в зависимости от требуемого оттенка. Способ применения: можно добавлять непосредственно в продукт при перемешивании, в виде водного раствора (приготовленного на мягкой или дистиллированной воде) или предварительно хорошо растворив в части окрашиваемого продукта. Перед применением рекомендуется встряхивать емкость с кармином. Будьте осторожны! Продукт может вызывать сильные аллергические реакции!







ВЕСЕННИЙ ЭЛИКСИР ИЗ РОЗ

rosolio dalle rose

Розолио далле розе *идеально подходит для подачи к десертам.*

Лепестки роз соберите рано утром. В банку налейте граппу, добавьте лепестки роз, закройте крышкой и оставьте в темном и сухом месте на 1 месяц. Через месяц вернитесь к приготовлению ликера. Приготовьте сироп. Налейте в кастрюлю воду, добавьте сахарный песок и нагрейте, постоянно помешивая, пока сахар полностью не растворится. Готовый сироп остудите. Соедините настойку граппы с сиропом. Вылейте ликер в большую банку и добавьте стручок ванили. Оставьте банку на месяц в темном и сухом месте. Через месяц отфильтруйте эликсир, разлейте по бутылкам и герметично закройте крышкой. Храните в сухом, прохладном месте в течение 6 месяцев.

примерно на 3 литра
700 г граппы 40°
300 г лепестков чайных роз
300 г сахарного песка
2 л воды
1 стручок ванили

КОФЕЙНЫЙ ЛИКЕР

liquore di caffè

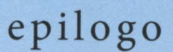
Ликуоре ди каффе *идеально пить после приема пищи.*

Сварите 600 мл кофе. Горячий кофе налейте в кастрюлю и перемешайте с сахарным песком. Хорошо размешайте, чтобы сахар полностью растворился. Отфильтруйте кофе через марлю в отдельную кастрюлю. Затем остудите. В кастрюлю добавьте спирт и стручок ванили. Разлейте по бутылкам, закройте крышками и оставьте на месяц в сухом и прохладном месте. Не забывайте периодически встряхивать бутылку. Через месяц ликер будет готов. Храните готовый ликер в сухом, прохладном месте в течение 6 месяцев.

примерно на 2,5 л
750 мл спирта 90°
600 мл крепкого кофе эспрессо или кофе, сваренного в гейзерной кофеварке
600 г сахарного песка
1 стручок ванили


сладкое





ПОСЛЕСЛОВИЕ

Ну что же, вот и закончилось наше путешествие! Мне очень хочется верить, что после прочтения этой книги вы открыли для себя что-то новое и интересное, а многие рецепты прижились на вашей кухне!
«Вкус Тосканы» — это частичка моей жизни! Блюда, которыми я с вами поделилась, давно уже стали любимыми в моей семье. Мы собираемся все вместе, чтобы сварить и отведать ароматную риболлиту, испечь розмариновые булочки или приготовить «персики из Прато». Мой муж научился делать «ризотированную» пасту! А я просто обожаю «тунца из Кьянти».
Теперь мы часто ездим в Тоскану, ставшую мне вторым домом, где встречаемся с Фаббри, Прунети и Чеккини, которые для нас давно уже не просто гениальные люди, знатоки своего дела, а настоящие друзья.
Я счастлива, что могу поделиться с вами простыми домашними рецептами, показать те места, где часто бываю, показать «другую» Италию. Ту Италию, которую я вижу каждый день, в которой я живу и которую люблю всем сердцем. Уверена, что вы это почувствовали!
Хочется надеяться, что, открывая эту книгу и листая ее, выбирая оттуда рецепты и воплощая их в жизнь, вы сможете мысленно перенестись в уютную и солнечную Тоскану и проникнуться ее духом.

Спасибо вам!
Всегда ваша, **Элла Мартино**.
Италия, 2011 год

СЛОВА И ТЕРМИНЫ

Кростино (*crostino*) — маленький кусочек хлеба, обжаренный в духовке или поджаренный на сковороде в сливочном масле. Используется для сопровождения к супам, к крем-супам или в качестве закуски.

Кростата (*crostata*) — открытый или закрытый пирог, состоящий из основы (в качестве которой может использоваться слоеное тесто, тесто «фролла», «brisèe») и начинки. Начинки могут быть как солеными, так и сладкими. Наиболее распространены яблочная кростата, кростата с грушами и кростата с вареньем. Начиняют кростату как до выпекания в духовке, так и после.

Креспелле (*crespelle*) — синоним русских блинов. Готовится из теста на основе яиц, муки и молока и используется для фарширования. Начинка может быть как соленая (рикотта и шпинат, прошутто и бешамель), так и сладкая (варенье, кремы).

Маскарпоне (*mascarpone*) — молочный продукт, который получают из сливок (жирность 20–25%). Появился этот продукт в Ломбардии на севере Италии (зона Лоди и Аббиатеграссо). Скорее всего, слово «маскарпоне» произошло от «маскерпа» — сливки или «рикотта» на ломбардском диалекте.
Раньше маскарпоне производили только с наступлением холодов, сейчас же его можно найти в любое время года в супермаркете.
Получают маскарпоне таким образом: нагревают сливки до 80–90 °С на водяной бане и затем, постоянно помешивая, добавляют лимонную кислоту, лимонный сок или в редких случаях винную кислоту. Как только закончился этот этап, продукт складывают в хлопчатобумажные мешки и охлаждают в течение 20–24 часов в подвешенном состоянии. Затем маскарпоне сразу готов к употреблению.
И именно из-за своего необычного способа приготовления маскарпоне не входит в категорию «сыры» и по итальянским нормативам рассматривается как отдельный продукт. Цвет маскарпоне варьируется от белоснежного до светло-желтого. Вкус очень нежный, ближе к сладковатому, напоминает жирные сливки. Время хранения открытой упаковки очень ограниченно, поэтому маскарпоне должен находиться только в холодильнике, и лучше съесть его как можно быстрее: в течение 2-3 дней.

Минестра (*minestra*). Термин происходит от лат. «минестраре» — распространять, обслуживать. Это блюдо готовилось одним членом семьи и им же подносилось к столу. Сначала минестру готовили в бедных семьях, а затем она появилась на столах у «синьоров».
В Италии minestre — общий термин для обозначения жидких первых блюд (супов). Сейчас под словом «минестра» подразумевается приготовление супа с добавлением овощей или бобовых, а также рыбы или мяса. Обычно в минестру добавляют пасту или злаки (полбу, рис и т.д.). Подается минестра в горячем виде.

Минестроне (*minestrone*). Под словом «минестроне» подразумевают приготовление супа, но более густого по консистенции, чем «минестра». Для минестроне используется и большее количество ингредиентов: овощи (среди которых чаще всего встречаются тыква или картофель), бобовые (чаще всего фасоль), жиры (сало, оливковое масло, свиная кожа), а также паста или рис.
В Италии минестроне — традиционное блюдо в кухне северных и центральных регионов. Существует множество рецептов минестроне. Минестроне подается как в горячем или теплом, так и в холодном виде.

Ньокки (*gnocchi*) — небольшие кусочки теста овальной или круглой формы. Они могут быть приготовлены с добавлением картофеля, семолины, кукурузной муки, рикотты и других ингредиентов. Ньокки отваривают в кипящей воде и подают со сливочным маслом, томатным соусом, рагу и т.д.

Пармезан (*Parmiggiano Reggiano* — Пармиджано Реджано) — сыр, имеющий марку DOP и чаще всего подделываемый. Согласно строгим правилам, его производство ограничено территориями провинций Парма, Реджио-Эмилия, Модена, Болонья и Мантуя. Пармезан производят из свежего коровьего молока и выдерживают в специальном помещении как минимум 12 месяцев. На головке сыра (вес 37–38 кг) есть надпись «parmigiano reggiano» и маркировка производителя.

Рикотта (*ricotta*) — молочный продукт, полученный путем нагревания сыворотки, оставшейся от процесса изготовления сыра, до 80–90 °С. Полученный продукт оставляют остывать, а затем расфасовывают в пластиковые или соломенные корзиночки. Срок хранения рикотты ограничен 2-3 днями, поэтому нужно использовать ее сразу после открытия упаковки. В Италии рикотту не относят к категории «сыры».

Скьяччатта (*schiacciata*) — типичная тосканская выпечка, напоминающая фокаччу. Скьяччатта может быть как сладкой, так и соленой.

Семола из твердых сортов пшеницы (*semola di grano duro* — семола ди грано дуро). Семола (Semola) — мука крупного помола. Семола из твердых сортов пшеницы имеет желтоватый оттенок (это в первую очередь и отличает ее от муки мягких сортов пшеницы) и крупные гранулы. В Италии эта мука используется для приготовления хлеба и пасты, а в некоторых случаях — традиционной сладкой выпечки.



Существует еще **«перемолотая семола»** (*semola rimacinata* или *rimacinato*). Эта мука тоже имеет желтоватый оттенок, но гранулы ее немного мельче, чем у семолы. Перемолотую семолу используют для хлебопечения в чистом виде или в виде смеси с мукой мягких сортов пшеницы.

Трюфели (*tartufi* — тартуфи) — подземные грибы, которые размножаются спорами и живут в симбиозе с определенными растениями (это зависит от вида трюфеля). В гастрономическом плане их делят на белые (di Alba — ди альба, piemontesi — пьемонтези) и черные (di Norcia — ди норчья, del Périgord — дел перигор). Видов трюфелей огромное множество — только в одной Европе их около тридцати.

Белые трюфели (*tartufi bianchi* — тартуфи бьянки) считаются более престижными из-за своего яркого аромата. Обычно их едят сырыми, т.к. после термообработки они теряют весь запах. Черные трюфели (tartufi neri — тартуфи нери), наоборот, после термообработки «проявляют» аромат. Ядовитых трюфелей не бывает.

Как его ищут? Белый трюфель ищут собаки различных пород, а черный — собаки и свиньи. Где он растет? Большей частью под дубами. Черный же трюфель находят иногда и под тополями и фундуком.

Существуют как дорогие, так и более дешевые экземпляры трюфеля. Чаще всего стоимость определяется размером трюфеля. Чем больше трюфель, тем он дороже.

Фьорентина (*fiorentina*) — то же, что и бифштекс по-флорентийски.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА МЕР И ВЕСОВ

Название продукта	Вес продуктов разного размера, г		
	Маленький	**Средний**	**Большой**
Апельсин	140–160	170–200	210–500
Артишок	40–120	130–250	260–500
Баклажаны	70–200	210–500	510–700
Болгарский сладкий перец	90–150	160–300	310–500
Клубень фенхеля	100–400	500–600	610–800
Лимон	90–120	130–140	150–190
Лук репчатый	50–90	100–150	160–200
Морковь	50–70	80–150	160–250
Огурцы	50–70	80–150	160–200
Помидоры	70–90	100–150	160–300
Пучок базилика	15–20	35–50	70–100
Пучок петрушки или фенхеля	12–20	25–30	80–100
Пучок тимьяна или орегано	10–12	15–20	25–40
Цукини	50–70	80–150	160–250
Яблоко	90–130	140–180	180–220



ПРАЗДНИКИ ТОСКАНЫ

Перед вами примерный список праздников, посвященных традиционному блюду или продукту. Точные даты таких праздников меняются каждый год.

AREZZO WINE
(Фестиваль вина в Ареццо)
Когда: конец февраля — начало марта
Где: AREZZO (AR)

FIERA DEL CIOCCOLATO ARTIGIANALE
(Праздник шоколада)
Когда: начало февраля
Где: FIRENZE (FI)

FESTA DELLA POLENTA
(Праздник Поленты)
Когда: первая половина февраля
Где: Vernio (PO)

FIRENZE GELATO FESTIVAL
(Фестиваль мороженого во Флоренции)
Когда: конец марта
Где: FIRENZE (FI)

SAGRA DELLE FRITTELLE A SAN DONATO IN COLLINA
(Праздник жареных пончиков в Сан-Донато-ин-Коллина)
Когда: конец марта
Где: San Donato in Collina (FI)

SAGRA DEL FAGIOLO ZOLFINO
(Праздник фасоли дзолфино)
Когда: начало мая
Где: Terranova Bracciolini (AR)

SAGRA DELLA FRAGOLA
(Праздник клубники)
Когда: середина мая
Где: località S. Andrea in Pescagliola, San Giuliano Terme (PI)

SAGRA DEL FUNGO PORCINO
(Праздник белых грибов)
Когда: конец мая
Где: Palazzolo, Incisa in Val d´Arno (FR)

SAGRA DELLE CILIEGIE
(Праздник черешни)
Когда: конец мая — начало июня
Где: Lari (PI)

FESTA DELLA TAGLIATA
(Праздник говяжьей вырезки)
Когда: конец июня — начало июля
Где: Arezzo (AR) — Agazzi

SAGRA DELLA PAPPARDELLA ALLA LEPRE
(Праздник паппарделле с рагу из зайца)
Когда: конец июня
Где: Santa Croce sull'Arno (PI)

SAGRA DEL PINOLO
(Праздник орешков пинии)
Когда: первые числа июля
Где: San Piero a Grado (PI)

SAGRA DEL RANOCCHIO E DEL TORTELLO
(Праздник лягушек и тортелло)
Когда: начало июля
Где: Borgo San Lorenzo (FI)

SAGRA DEL PANE E POMODORO
(Праздник хлеба и помидора)
Когда: конец июня — начало июля
Где: Collesalvetti (LI) — Guasticce

SAGRA DEL TORTELLO
(Праздник тортелло)
Когда: конец июня — начало июля
Где: Borgo San Lorenzo (FI) — Grezzano

SAGRA DEL CACCIUCCO
(Праздник каччукко)
Когда: с конца июня до середины июля
Где: Altopascio (LU) — Badia Pozzeveri

SAGRA DEL CINGHIALE
(Праздник кабана)
Когда: с конца июня по конец июля
Где: Grosseto (GR) — Rispescia

SAGRA DELLA NANA RUSPANTE
(Праздник домашней утки)
Когда: первые числа июля
Где: Chiusi della Verna (AR) — Corsalone

SAGRA DELLA ZUPPA ALLA FRANTOIANA
(Праздник супа с оливковым маслом)
Когда: с начала июля по конец июля
Где: Capannori (LU) — Segromigno in Piano

SAGRA DELLA BISTECCA
(Праздник бифштекса)
Когда: с 8 по 18 июля
Где: Arezzo (AR) — Le Ristradelle, Loc. Olmo

SAGRA DELLA BISTECCA
(Праздник бифштекса)
Когда: середина августа
Где: Cortona (AR)

FESTA DELLA BATTITURA DEL GRANO
(Праздник сбора пшеницы)
Когда: середина июля
Где: Prato (PO) — via Sotto l'Organo 65, Capezzana

SETTIMANA DEL MIELE
(Неделя меда)
Когда: первая половина сентября
Где: Montalcino (SI)

VINO AL VINO
(Праздник вина)
Когда: третий выходной сентября
Где: Greve in Chianti (FI)

FESTA DELL'UVA, DEL VINO E DELL'OLIO
(Праздник винограда, вина и масла)
Когда: конец сентября
Где: Civitella in Val di Chiana (AR)

CASTAGNATA IN PIAZZA
(Праздник каштанов)
Когда: начало октября
Где: Filattiera (MC)

MOSTRA MERCATO NAZIONALE DEL TARTUFO BIANCO
(Национальная выставка белого трюфеля)
Когда: конец октября — начало ноября
Где: Volterra (PI)

MOSTRA MERCATO NAZIONALE DEL TARTUFO BIANCO
(Национальная выставка белого трюфеля)
Когда: середина ноября
Где: San Miniato (PI)

SAGRA DELLA CASTAGNA
(Праздник каштанов)
Когда: первые выходные ноября
Где: PIANCASTAGNAIO (SI)

SAGRA DELLA COZZA
(Праздник мидий)
Когда: первые выходные июля
Где: Livorno (Ливорно)

SAGRA DEL CACCIUCCO
(Праздник каччукко)
Когда: с конца июня до середины июля
Где: Altopascio (LU) — Badia Pozzeve

SAGRA DEL COCOMERO
(Праздник арбузов)
Когда: с середины июля до конца июля
Где: Monte San Savino (AR) — Alberoro

FESTA DELLA FINOCCHIONA
(Праздник финоккьоны)
Когда: начало октября
Где: Vaglia (Firenze)

MOSTRA MERCATO DELLO ZAFFERANO DI SAN GIMIGNANO
(Выставка шафрана в Сан-Джиминьяно)
Когда: конец октября — начало ноября
Где: San Gimignano (Siena)

РЕСТОРАНЫ, ТРАКТИРЫ, ОСТЕРИИ ТОСКАНЫ

В этом списке нет престижных заведений, а приведенные рестораны, трактиры и остерии отличаются качественной домашней кухней, особой атмосферой, уютом и низкими ценами. Везде вам предложат домашние колбасы и сыры, а также оливковое масло и вино собственного изготовления.

ANTICA TRATTORIA «PELLICCIA»
PONTREMOLI (MASSA CARRARA)
Via Garibaldi, 137
Телефон: 0187 830577
Закрыто: вторник
Отпуск: варьируется
Мест: 40
Кухня Луниджианы, традиционная кухня
Типичные блюда: фунги порчини рипьени (funghi porcini ripieni); торте ди вердуре (torte di verdure); тортелли ди бьетоле э рикотта (tortelli di bietole e ricotta); тестароли аль песто понтремолезе (testaroli al pesto pontremolese); аньелло ди Дзери котто ней тести (agnello di Zeri cotto nei testi).

ANTICA MACELLERIA CECCHINI (DARIO CECCHINI)
Via XX Luglio, 11
Panzano in Chianti (Firenze)
Телефон: +39 055 852020
Факс: +39 055 852700
Домашняя кухня, традиционная кухня, мясо
Типичные блюда: бистекка алла фьорентина (bistecca alla fiorentina); тонно дель Кьянти (tonno del Chianti); суши дель Кьянти (sushi del Chianti); козимо (cosimo); костата алла фьорентина (costata alla fiorentina) бистекка алла панцанезе (bistecca panzanese); рамерино ин куло (ramerino in culo); тенеруни ин инсалата (tenerumi in insalata), торта алл'ольо (torta all'olio).

RISTORANTE «BOSCO DELLA SPINA»
MURLO (SIENA)
Loc. Lupompesi
Via Tinaia, 13
Телефон: 0577 814605
Закрыто: вторник
Мест: 120, на воздухе — 120
Традиционная кухня
Типичные блюда: риболлита (ribollita); тальята ди манцо (tagliata di manzo); фритто мисто ди карни э вердуре (fritto misto di carni e verdure); фрикассеа ди вителло (fricassea di vitello); тортелли алл' анатра (tortelli all'anatra) ; фараона ин салми (faraona in salmi) ; торта ди меле (torta di mele).

TRATTORIA «CANTO DEL MAGGIO»
TERRANOVA BRACCIOLINI (AREZZO)
Località La Penna 30/D
Закрыто: понедельник, зимой — понедельник, вторник
Отпуск: 15 дней в октябре и феврале
Мест: 40
Кухня Казентино
Типичные блюда: строццапрети кон фондута ди пекорино (strozzapreti con fonduta di pecorino); паппарделле сулл'ока арентина (pappardelle sull'oca aretina); пепозо алла форначина (*peposo alla fornacina*); торта аль чокколато (torta al cioccolato).

RISTORANTE «DA MARIA»
ISOLA DEL GIGLIO (GROSSETO)
Via della Casa Matta, 12
Телефон: 0564 806062
Закрыто: среда (зимой)
Отпуск: январь–февраль
Мест: 120
Кухня Мареммы, рыба и морепродукты
Типичные блюда: капоната ди польпо (caponata di polpo); инволтини ди аччуге (involtini di acciughe); тотано кон карчофи (totano con carciofi); тоннарелли верди аль тонно фреско (tonnarelli verdi al tonno fresco); паппарделле ди конильо дель джильо (pappardelle al coniglio del giglio); омбрина ин гуадзетто (ombrina in guazzetto).

RISTORANTE «DA PALMIRA»
PESCIA (PISTOIA)
Via del Monte Ovest, 1, Loc. Monte a Pescia
Телефон: 0572 476887
Закрыто: вторник
Отпуск: октябрь
Мест: 80 внутри, на воздухе — 80
Традиционная сезонная кухня, домашняя паста
Типичные блюда: малфатти (malfatti); чочья (ciocia); бистекка кон фаджиоли ди сорана (bistecca con fagioli di Sorana); неччи алла рикотта (necci alla ricotta); триппа алла пешантина (trippa alla pesciantina).

FATTORIA BELLANDI
RADICOFANI (SI)
Loc. Cotignano
Via del Borgo, 4
Телефон: 057852415
Закрыто: понедельник
Мест: 30, на воздухе — 30
Традиционная кухня
Типичные блюда: ньокки ди патате аль качьо э пепе неро (gnocchi di patate al cacio e pepe nero); равиоли ди Котиньяно (ravioli di Cotignano); тальятелле аль чингьяле (tagliatelle al cinghiale); пичи алл'альоне (pici all'aglione); кростата ди рикотта (crostata di ricotta); пекорини ди Пьенца (pecorini di Pienza).

TRATTORIA «FOCOLARE»
MONTESPERTOLI (FIRENZE)
Via Volterrana Nord, 147 — Località Montagnana

Телефон: 0571 671132
Закрыто: понедельник — вечером, вторник
Отпуск: август
Мест: 60
Традиционная тосканская кухня, флорентийская кухня с сезонными продуктами
Типичные блюда: бистекка алла фьорентина (bistecca alla fiorentina); полло э конильо фритто ин паделла кон вердуре фритте ди стаджионе (pollo e coniglio fritto in padella con verdure fritte di stagione).

OSTERIA IL RIFUGIO
Loc. Primo Rifugio — Abbadia S. Salvatore
Abbadia San Salvatore (SIENA)
Телефон: 0577 789705
Домашняя кухня, традиционная кухня
Типичные блюда: бистекка алла фьорентина (bistecca alla fiorentina); дзуппа ди чечи (zuppa di ceci); лумаке ин умидо (lumache in umido); дзуппа ди порчини о дзуппа ди легуми (zuppa di porcini o legumi); колло ди полло рипьено (collo di pollo ripieno); риболлита (ribollita); паппарделле сулла лепре (pappardelle sulla lepre); паппа аль помодоро (pappa al pomodoro).

TRATTORIA «SAGGINALE»
BORGO SAN LORENZO (FIRENZE)
Via Belvedere, 23 — Loc. Sagginale
Телефон: 055 8490199
Закрыто: четверг
Отпуск: ежегодно с 1 по 10 июня
Мест: 60
Флорентийская кухня
Типичные блюда: антипасти тоскани (antipasti toscani); тортелли ди патате (tortelli di patate); тальятелле су суго д' анатра (tagliatelle su sugo d'anatra); арросте мисти (arrosti misti); конильо рипьено (coniglio ripieno).

RISTORANTE «I DUE PINI»
MONTE ARGENTARIO (GROSSETO)
Loc. Soda
Телефон: 0564 814012
Закрыто: понедельник (зимой)
Отпуск: варьируется (ноябрь–февраль)
Мест: 80, на воздухе — 50
Кухня Мареммы. Большинство блюд на основе рыбы и морепродуктов
Типичные блюда: антипасти ди крудита ди маре (antipasti di crudità di mare); спагетти кон астиче (spaghetti con astice); спагетти аль неро ди сеппия (spaghetti al nero di seppia); грильята ди пеше (grigliate di pesce); спагетти аль гронко (spaghetti al gronco).

RISTORANTE «IL TEATRO DEI MEDICI»
SCARPERIA (FIRENZE)
Località La Torre, 14
Телефон: 055 8459876
Сайт: www.teatrodeimedici.it
Закрыто: воскресенье вечером, понедельник
Отпуск: с 15 по 30 августа
Мест: 70, на воздухе — 20
Традиционная кухня Муджелло
Типичные блюда: тортелли ди патате алла муджеллана (tortelli di patate alla mugellana); паппарделле аль чингьяле (pappardelle al cinghiale); галетто муджелезе алла грилья (galletto mugellese alla griglia); пепозо (peposo); маялино ин поркетта (maialino in porchetta); фритто мисто алла фьорентина (fritto misto alla fiorentina).

RISTORANTE «L'AIUOLE»
ARCIDOSSE (GROSSETO)
Loc. Aiuole
Телефон: 0564 967300
Сайт: www.aiuoleristorante.it
Закрыто: воскресенье вечером, понедельник
Отпуск: ежегодно с 7 по 20 января
Мест: 80, на воздухе — 30
Традиционная кухня
Типичные блюда: фьокки ди неве (fiocchi di neve); дзуппа паезана (zuppa paesana); маялино да латте ал Брунелло (maialino da latte al Brunello); конильо алле ербетте (coniglio alle erbette); тортино ди патате э вердуре рипьене (tortino di patate e verdure ripiene).

RISTORANTE «LA LANTERNA»
MONTELUPO FIORENTINO (FIRENZE)
Via Pulica, 117
Телефон: 0571 542021
Закрыто: четверг, воскресенье вечером
Отпуск: ежегодно с 15 по 30 августа
Мест: 80
Традиционная кухня. Мясо, зажаренное на углях
Типичные блюда: салуми (salumi); паппарделле алла лепре (pappardelle alla lepre); чингьяле ин умидо (cinghiale il umido); грильятта ди карни мисти (grigliata di carni miste); формаджио аль карточчьо (formaggio al cartoccio); червелло ди вителло аль карточчьо (cervello di vitello al cartoccio).

TRATTORIA «LAPO»
PRATO (PRATO)
Piazza Mercatale, 141
Телефон: 0574 23745
Закрыто: воскресенье
Отпуск: август
Мест: 140
Традиционная кухня Тосканы и Прато
Типичные блюда: стракотто алла пратазе (stracotto alla pratese); триппа ин умидо (trippa in umido); тортелли фатти ин каза (tortelli fatti in casa); баккала ин дольче э форте (baccalà in dolce e forte); седани рипьени (sedani ripieni); пекора ин умидо (pecora in umido).

TRATTORIA «MOTORINO»
LIVORNO (LIVORNO)
Via Oberdan, 30
Телефон: 0586 896485
Отпуск: ежегодно с 25 декабря по 6 января
Мест: 45, на воздухе — 60
Традиционная кухня, морепродукты и рыба
Типичные блюда: ризо неро (riso nero); спагетти алле арселле (spaghetti alle arselle); пеше алла грилья (pesce alla griglia); каччукко (cacciucco)

OSTERIA «DE I 'PERUZZI»
POGGIO A CAIANO (PRATO)
Via Cancellieri, 29

Телефон: 055 8798692
Закрыто: понедельник
Отпуск: ежегодно первые две недели августа
Мест: 60
Традиционная кухня
Типичные блюда: риболлита тоскана (ribollita toscana); дзуппа ди фарро (zuppa di farro); триппа алла фьорентина (trippa alla fiorentina); пепозо алл' импрунетана (peposo all'imprunetana).

OSTERIA «DEL CONTADINO»
AGLIANA (PISTOIA)
Via Prov. Pratese, 58/60
Телефон: 0574 718450
Закрыто: понедельник, вторник и среда вечером
Отпуск: август
Мест: 100
Домашняя, традиционная кухня
Типичные блюда: паста спьяната (pasta spianata); паппарделле кон и порчини фрески (pappardelle con i porcini freschi); тальятелле кон суго д'анатра (tagliatelle con sugo d'anatra); лазаньетте аль конильо (lasagnette al coniglio); маялино ди чинта сенезе алло спьедо (maialino di cinta senese allo spiedo); карни алла браче (carni alla brace); капретто аль форно (capretto al forno).

OSTERIA «IL MAIALETTO»
Monsummano Terme (PISA)
Via della Repubblica, 372
Телефон: 0572 953849
Только ужин, в воскресенье — обед и ужин.
Территориальная кухня, мясо
Типичные блюда: галлина алла лингва (gallina alla lingua); дзампетте ди маяле алле кресте ди джиалло (zampetto di maiale alle creste di gallo); тестина аль лессо магро (testina al lesso magro); бистекка алла фьорентина (bistecca alla fiorentina); салуми тоскани (salumi toscani).

TRATTORIA «OMERO»
Via Pian dei Giullari
Loc. Arcetri (FIRENZE)
Телефон: 055 220053
Сайт: www.ristoranteomero.it
Закрыто: вторник
Традиционная кухня Кьянти
Типичные блюда: салуми ди чинта сенезе (salumi di cinta senese); риболлита (ribollita); паппарделле аль чингьяле (pappardelle al cinghiale); дзуппа ди чиполле (zuppa di cipolle); паста э чечи (pasta e ceci); конильо фритто алла фьорентина (coniglio ftitto alla fiorentina); червелло ди вителла фритто (cervello di vitella fritto); тальята ди манцо кон рукола (tagliata di manzo con rucola).

RISTORANTE «CANTINETTA DI RIGNANA»
Greve In Chianti (FIRENZE)
Via di Rignana
Телефон: 055 852601
Тосканская кухня, мясо на углях, грибное меню
Типичные блюда: тортеллоне рипьено ди дзукка джиалла кон крема ди пекорино (tortellone ripieno di zucca gialla con crema di pecorino); тальерини алл'ово э тартуфо фреско (taglierini all'uovo al tartufo fresco); бистекка алла фьорентина (bistecca alla fiorentina); тальята ди кьянина аль пепе верде э розмарино (tagliata di chianina al pepe verde e rosmarino).

RISTORANTE «PODE»
SAN GIMIGNANO (SIENA)
Loc. Sovestro, 63
Телефон: 0577 943153
Сайт: www.dapode.com
Закрыто: понедельник
Отпуск: январь
Мест: 100, на воздухе — 30
Традиционная кухня
Типичные блюда: пенне делла фаттория (penne della fattoria); фьорентина алла грилья (fiorentina alla griglia); террина ди кьянина кон компоста ди чиполле (terrina di chianina con composta di cipolle); тальятелле алло дзафферано (tagliatelle allo zafferano).

RISTORANTE «TRITI»
CASTELNUOVO DI GARFAGNANA (LUCCA)
Via Roma, 29/31
Телефон: 0583 62156
Закрыто: вторник
Отпуск: ноябрь
Мест: 45
Традиционная кухня
Типичные блюда: минестроне ди фарро алла гарфаньяна (minestrone di farro della garfagnana); торделли артиджанали кон помодоро, базилико э пиноли (tordelli artigianali con pomodorini, basilico e pinoli); каре ди аньелло аль форно (carrè di agnello al forno); дзуппа ди кастанье, фунги э фарро (zuppa di castagne, funghi e farro).

TRATTORIA «SOTTOBOSCO»
BADIA TEDALDA (AREZZO)
Località Svolta del Podere
Телефон: 0575 714031
Закрыто: вторник
Отпуск: ежегодно с 15 по 25 августа
Мест: 100
Традиционная кухня. Меню на основе трюфелей и грибов
Типичные блюда: фриттате тартуфате (frittate tartufate); равиджиоло аль тартуфо (raviggiolo al tartufo); паста кон стриголи о пруньоли (pasta con strigoli o prugnoli); конильо тартуфато (coniglio tartufato).

TRATTORIA «DA FAGIOLINO»
CUTIGLIANO (PISTOIA)
Via Carega, 1
Телефон: 0573 68014
Сайт: www.dafagiolino.it
Закрыто: вторник, среда
Отпуск: ноябрь
Мест: 110
Домашняя кухня, Традиционная кухня
Типичные блюда: кростоне кон фунги (crostone con funghi); равиоли ди рикотта э спиначи аль пеполино (ravioli di spinaci e ricotta al pepolino); ньоккетини алла маджиорана э фунги круди (gnocchettini alla maggiorana e funghi crudi); капретто арросто кон патате (capretto arrosto con patate); анатра алла каччатора (anatra alla cacciatora); тальята ай фунги порчини (tagliata al funghi porcini).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Anna Gosetti della Salda/ Le ricette regionali italiane, Casa editrice Solares, Milano, 1967
2. Atlante Qualitativo. I prodotti agroalimentari italiani DOP IGP STG 2009. A cura di Luigi Verrini e Mauro Rosati, Edizioni del Gusto, Novara, 2009
3. Benini Zenone/ La cucina di casa mia, Giudo Tommasi Editore, Milano, 2008
4. Beth Elon/ Toscana. Percorsi inconsueti fra sapori antichi, Maria Pacini Fazzi Editore, 2008
5. Circolare Ministero della Sanità n. 1 deII'11 gennaio 1991. Oli e grassi impiegati per friggere alimenti
6. Civiltà della tavola 2009/ N°204
7. Cucina del cuore della Toscana. Con uno sguardo a quella degli antenati/Lari Licia, Montanelli Mauro-Sarnus, 2009
10. Giovanni Righi Parenti/ Dolcezze di Toscana, Edizione Polistampa, Firenze, 2003
11. Giovanni Righi Parenti/ La cucina toscana, Newton & Compton editori Srl, 1995
12. Giuseppe Sicheri/ Il classico dei classici dell'enologia. Il libro completo del vino con tutti le descrizioni e dati aggiornati dei vini DOC e DOCG, De Agostini, Novara, 2008
13. Grande enciclopedia della gastronomia di Guarnaschelli Gotti Marco — Mondadori — 2008
14. Erbe buone per la salute/Giunti Editore S.p.a., Firenze-Milano, 2001
15. Il Buon Paese/ 2500 indirizzi il meglio della produzione alimentare italiana, Slow Food Editore, 2010
16. Il Golosario di Paolo Massobrio/ Guida delle cose buone d'Italia, Edit 3000, Torino 2008
17. L'accademia della cucina italiana/N°104, p.63
18. L'accademia della cucina italiana/N°105, p.10
19. L'enciclopedia della cucina italiana/ 4.Minestre, gnocchi e polenta, Istituto Geografico De Agostini S.p.A, Novara, 2006
20. L'enciclopedia della cucina italiana/ 9. Pane, pizze e torte salate, Istituto Geografico De Agostini S.p.A, Novara, 2006
21. L'enciclopedia della cucina italiana/ 11. Torte, Istituto Geografico De Agostini S.p.A, Novara, 2006
22. L'enciclopedia della cucina italiana/ 14. Vini bianchi, Istituto Geografico De Agostini S.p.A, Novara, 2006
23. L'enciclopedia della cucina italiana/ 15. Vini rossi, Istituto Geografico De Agostini S.p.A, Novara, 2006
24. L'Italia del Pane/Guida alla scoperta e alla conoscenza, Slow Food Editore, 2010
25. La Grande Cucina Regionale Italiana/Toscana. Vol. I-II, Food Editore Srl, Milano
26. La cucina delle nonne. La vera cucina tradizionale italiana, RusconiLibri S.r.l, Santarcangelo, 2005
27. Le Zuppe. 600 piatti delle cucine regionali, Slow Food Editore, 2009
28. Listri Pier Francesco/ Dizionario della Toscana a tavola dagli Etruschi al Duemila, Casa Editrice 8. Le Lettere-Firenze, 2004
29. Luigi Ballerini/ Erbe da mangiare, Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano, 2008
30. Luigi Veronelli / L'Olio e la vera buona cucina, Veronelli Editore, Bergamo, 2002
31. Montanelli Mauro e Lari Licia/Cucina del cuore della Toscana, Edizioni Polistampa — Firenze, 2005
32. Paolo Petroni / Il Grande libro della cucina Toscana, Giunti Editore, Firenze, 2008
33. Paolo Petroni/ Spaghetti amore mio. Le migliori ricette di spaghetti, bucatini e linguine, Giunti Editore, Firenze, 2009
34. Pellegrino Artusi/ La scienza in cucina. L'arte di mangiar bene, Giunti Editore, Milano, 1990
35. Ricette di Osterie d'Italia/ Il pesce. 600 piatti di mare di lago e di fiume, Slow Food Editore, 2008
36. Ricette di Osterie d'Italia/ L'orto. 720 piatti dall'aglio alla zucca, Slow Food Editore, 2005
37. Santini Aldo/ Cucina fiorentina, Franco Muzio Editore- Padova, 1992
38. Santini Aldo/ Cucina livornese, Franco Muzio Editore- Padova, 1988
39. Santini Aldo/ Cucina maremmana, Franco Muzio Editore- Padova, 1991
40. Sorelle Simili/ Pane e roba dolce. Un classico della tradizione italiana, Antonio Vallardi Editore, Milano, 2003
41. Stefano Colonna, Fabiano Guatteri/ Cucina e Scienza. Ingredienti-Processi-Menu, Ulrico Hoelpi Editore S.p.A, Milano, 2008
42. Storia Regionale della vite e del vino in Italia. Toscana. A cura di Paolo Nanni, Accademia ded Georgofili, Firenze 2007
43. Toscana. Touring club italiano, Touring Editore srl, Milano 2008
44. Toscana a tavola. Guida alla cucina per turisti golosi, Sillabe. srl, Livorno 2008

САЙТЫ

http://www.pastafabbri.it/
http://www.pruneti.it/
http://www.dariocecchini.com/
http://www.lardodicolonnata.org/
http://www.panetoscano.net/index.html
http://www.prosciuttotoscano.com/
http://www.consorziovinonobile.it/
http://www.consorziobrunellodimontalcino.it/
http://www.chianticlassico.com/
http://www.touringclub.it/
http://bressanini-lescienze.blogautore.espresso.repubblica.it/
http://www.uni-giessen.de/gloning/tx/an-tosc.htm
http://www.pellegrinoartusi.it/
http://www.regione.toscana.it/
http://www.vetrina-toscana.it/

Издание для досуга

Элла Мартино

Вкус Тосканы

Из Италии с любовью

Ответственный редактор *Н. Петухова*
Редакторы *А. Баскакова, Г. Калашников*
Художественный редактор *Ю. Марданова*
Препресс *А. Зайцев*
Корректор *Т. Бородоченкова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Подписано в печать 03.03.2011. Формат 60x90 $^1/_8$.
Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 42,0. Тираж 7000 экз.
Отпечатано в Венгрии, при содействии фирмы «Интерпресс»

ISBN 978-5-699-48382-2



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями *обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»*
E-mail: **international@eksmo-sale.ru**

International Sales: *International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в специальном оформлении,
обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2115, 2117, 2118.
E-mail: **vipzakaz@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: **www.kanc-eksmo.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5.
Тел. (843) 570-40-45/46.
В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А.
Тел. (863) 220-19-34.
В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е».
Тел. (846) 269-66-70.
В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.
В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.
Тел. +7 (383) 289-91-42. E-mail: **eksmo-nsk@yandex.ru**
В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9.
Тел./факс: (044) 495-79-80/81.
Во Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2.
Тел./факс (032) 245-00-19.
В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153.
Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.
В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а.
Тел./факс (727) 251-59-90/91. rdc-almaty@mail.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444.
Звонок по России бесплатный.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»
обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.



ЭЛЛА МАРТИНО — необыкновенная девушка! Она — яркая блондинка со «встроенным компьютером» и вечной солнечной батарейкой, автор блога об Италии и итальянской кухне и популярная личность в кулинарном рунете, хозяйка первого блогерского интернет-журнала «Cook Eat Smile» (или «Ешь, готовь и улыбайся»).

Элла «дышит» Италией, любит страну во всех проявлениях: в еде, в улыбках, в погоде, в историческом наследии, в незабываемых пейзажах. Она обожает свою итальянскую семью, а у свекрови учится искусству приготовления еды. Откройте книгу скорей — она пахнет хлебом, сияет солнцем, пробирает до слез сценами из жизни итальянцев. Так и хочется прокатиться на велосипеде, заглядывая в окна с самодельными ставнями, бежать по полю подсолнухов, собирать цветы и вдыхать их ароматы... А затем присесть за столик в уютном кафе, чтобы вкусно поесть и выпить бокал вина... Но самое главное — хочется сразу же начать готовить по рецептам из этой книги.

Через «Вкус Тосканы» Элла дарит читателям чувство и знание местной кухни: дает описание городов и местечек, советует хорошие «нетуристические» рестораны, помогает выбрать «правильное» вино и, конечно же, оливковое масло!

Словом, с этой книгой можно смело отправляться в Тоскану, где вы будете отдыхать со знанием пространства, или... на кухню, чтобы воплощать в жизнь итальянскую еду и, самое главное, атмосферу.

Вкус Тосканы. Из Италии с любовью. С любовью искренней и невероятно заразительной. Читая эту книгу, вы влюбляетесь в сей живописный и романтичный итальянский регион сразу и, скорее всего, навсегда. И не только потому, что путь к сердцу проложен самый кратчайший — блюда тосканские подобраны очень интересные и аппетитные, да и сняты они вкусно. А еще и потому, что очень по-человечески описаны и сфотографированы особенности тосканцев, их быт, повседневные заботы и дела и удивительная природа края.

Журнал «ХлебСоль»



хлеб*соль

ISBN 978-5-699-48382-2

